



ГТО для школьников в школе

ГТО сегодня

ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре.

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку. Деление нормативов на 3 типа по сложности и 11 ступеней по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, возможность выбора тестов и их многовариантность, право субъектов РФ вносить в рекомендуемые на федеральном уровне тесты два других вида, соответствующих национальным и региональным традициям, дают возможность произвести индивидуальный подбор программы ГТО для каждого тестируемого с учетом его физиологических особенностей.

Ступени ГТО

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3х10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

Переходный этап от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует III ступень ГТО, рекомендованная для мальчиков и девочек 11-12 лет (школьников 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в

период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.

Из истории ГТО в СССР

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к Труду и Обороне» — программа физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. В свои времена эта замечательная программа имела свой успех и популярность, но позже она исчезла, искоренилась, ушла на свалку истории как пережиток прошлого, но те, кто ее застал ее, помнят, насколько это было важное и полезное явление. Благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. Программа ГТО позволяла развить у людей навыки, которые можно применить не только в спорте, но и в реальных условиях.

Что такое ГТО? — Сегодня, среди читателей этой статьи наверное большинство не застало нормы ГТО. По этому следует начать статью именно с расшифровки этого термина. ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.

История ГТО в СССР

ГТО появилось в тридцатых годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами. Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт. Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военным делам. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто делом времени. Военизированный уклон ГТО, акцент на военных видах спорта, (таких как лыжные тактические походы, полосы препятствий с заборами с колючей проволокой, метание гранат и стрельба) также обусловлен привязкой к военному делу.

Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Так, к примеру, за десять лет, с 1931 до 1941 года число людей, которые сдали нормы ГТО 1 ступени, составляло 6 миллионов человек, вторую ступень сдали около 100 тысяч. А уже к 1948 году людей, вовлеченных в спорт, было более 7 миллионов. Эта цифра резко возрасла к 1977 году, когда в стране нормы ГТО выполнили более 52 миллионов человек.

Значки и значкисты

Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок.

И нормативы для этих наград были нешуточные. Так, чтобы получить золотой значок 1 ступени ГТО, мальчику 10-11 лет необходимо было сдать нормативы по целому набору упражнений, к примеру – пробежать 1 километр за 7 минут 30 секунд, проехать на велосипеде 5 километров за 15 минут, 5 раз подтянуться и пробежать кросс 1 километр. На серебряный значок нормативы были немного скромнее, но незначительно. Вместе со ступенью менялись и нормативы, так, к примеру для мужчин 19-28 лет необходимо было пробежать километр не за 7 минут, а уже в два раза быстрее – за 3 минуты 10 секунд. Подтягивание на перекладине для этой ступени ГТО как и велосипедную езду – сдавать уже не нужно, зато добавляется стрельба, туристический поход, необходимость иметь разряд по определенному виду спорта. Для последней ступени ГТО нормативы легче, ряд спортивных дисциплин отсутствуют, либо заменены на альтернативные (к примеру бег заменен на спортивную ходьбу, для плавания нет ограничения по времени). Но с другой стороны, много ли людей предпенсионного возраста сегодня могут похвастаться высокими показателями в спорте?



Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями. В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.

Нормы ГТО в течении своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течении времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, в последствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

Цели и задачи ГТО

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой. В случае военного противостояния важно, чтобы все бойцы были одинаково сильны. В войне нет преимуществ у боксера, или метателя молота, по этому комплекс ГТО и не включал эти дисциплины. Зато необходимо чтобы каждый умел плавать, лазить по деревьям, метко стрелять – по этому в комплексе ГТО такие нормативы были.

Возможно, для многих сегодня удивительно, зачем было нужно ГТО, можно ведь обойтись армейской подготовкой. Такие утверждения не совсем верны. Во времена СССР сильным было не то государство, у которого было больше атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильным была та страна, у которой была большая и подготовленная армия. За примером далеко ходить не надо – Финляндия, со своей знаменитой линией Маннергейма. По сути у финнов население примерно равнялось количеству советской армии, но у финнов воевать мог каждый, таким образом население превратилось в войско. И это войско дало жесточайший отпор советской армии. И таких примеров множество. Напомню, что дисциплина имеет название «готов к труду и обороне» — именно обороне, а не нападению. Системы, когда население ведет борьбу против противника, годятся лишь для оборонительных сценариев. И только для районов, где этому способствует ландшафт, природные и географические условия. Так было в Финской войне, где неприступные берега давали преимущества для войск обороны. Так могло быть и в СССР, где сибирские просторы и топи давали возможность населению вести в случае агрессии боевые действия и иметь преимущество, затянув войну на долгое время, надолго погрузив противника в противостояние. Комплекс ГТО готовил людей к таким сценариям. Дисциплины имели прикладной характер, что немаловажно. Все нормативы ГТО можно было применить на практике, в реальных природных условиях.

Более подробную информацию вы сможете найти на официальном сайте
<http://www.gto.ru/>