

становятся гораздо лучше. Таким образом, были приведены доказательства необходимости регулярных упражнений.

#### *Список литературы*

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. М., 1990. 510 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. В.К. Бальсевич. М., 1985. 208с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 512 с.
4. Стародубов В.И., Сон И.М., Леонов С.А., Погонин А.В. Оценка влияния модернизации здравоохранения на динамику заболеваемости взрослого населения страны // Менеджер здравоохранения. 2013. № 5. С. 6–17.

**Чучелина Е.С., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история и современность**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО. Цель вводимого комплекса – дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное

от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. Для проведения практических испытаний люди распределялись на отдельные группы.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой,

лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Были определены 89 предприятий и вузов страны, в которых опробовали «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итогом стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Мы провели анализ того, как отразилась пандемия коронавирусной инфекции на реализации комплекса ГТО в 2020 году. Во II квартале 2020 года на интернет портале ГТО прошли регистрацию более 200 тысяч человек. Поскольку деятельность центров тестирования ГТО была приостановлена из-за пандемии, нормативы смогли выполнить 13% зарегистрированных участников. В выполнении нормативов в центрах тестирования приняли участие более 26 тысяч человек, в том числе 586 инвалидов. Таким образом, за этот период успешно испытания прошли 87% от общей численности участников приступивших к тестированию. Больше половины (13 457 человек) получили золотые значки, 5 232 участника выполнили нормативы на серебряный знак отличия, 3 897 на бронзовый знак отличия ГТО. Пандемия оказала серьезное влияние на физкультурно-спортивную отрасль страны, но благодаря слаженной работе удалось сохранить положительную динамику и нарастить количество участников комплекса ГТО.

Развитие комплекса ГТО является одним из направлений реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни», входящего в структуру нацпроекта «Демография». Его цель – вовлечь в занятия физической культурой и спортом как можно большее количество россиян разного возраста.

#### *Список литературы*

1. Бариев М.М. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всерос. науч.-практ. с междунар. участием. Казань, 2015. С. 17-18.

2. Громько, Ю.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы: учебно-методическое пособие / Ю.И. Громько, О.Ю. Малоземов. Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2013. 300 с.