

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Доклад

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» как инструмент оценки качества
физического развития обучающихся»

Докладчик:
Немтинов Андрей Александрович,
тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

г. Уварово, 2024 год

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» возрожден по инициативе Президента России и в соответствии с его Указом №172 от 24 марта 2014 года с 1 сентября 2014 года. Комплекс ГТО введен в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

В 2019 году комплекс ГТО вошел в состав Федерального проекта «Спорт — норма жизни», который является частью Национального проекта «Демография». Одна из важнейших целей проекта — модернизация школьного спорта.

Комплекс ГТО – заявлен как президентская инициатива по оздоровлению нации, и использованию возможностей физической культуры и массового спорта, как инструмент повышения уровня физической активности населения.

Целью введения комплекса ГТО является 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.

Задачи комплекса ГТО:

- 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.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным

возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

- **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО задуман как система непрерывного физического воспитания от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. №33, с 23 марта 2023 года структура комплекса ГТО видоизменилась с 11 возрастных ступеней на 18.

Этот документ стал результатом кропотливой совместной работы с ответственными представителями Минспорта России, направленной на удовлетворение неоднократно поступавших пожеланий населения страны «сделать «шаг» в ступенях поменьше».

Теперь для детей и подростков «шаг» установлен в 2 года, что логично отражает уровень развития организма и основных физических качеств человека по законам природы. У взрослых «шаг» с 10 лет сократится до 5 лет. Как следствие, комплекс ГТО должен стать более привлекательным для трудовых коллективов!

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО. Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной

деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

В отношении допуска обучающихся к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО, равно как и спортсменов, причисленных к физкультурно-спортивным школам, работников учреждений и предприятий установлена схема — медосмотр в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получают только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Актуальность внедрения комплекса ГТО в практику физкультурного движения страны в настоящее время очевидна. Исследования свидетельствуют о том, что состояние здоровья населения и его физическая подготовленность находятся на низком уровне. Наиболее заметные отрицательные изменения произошли в последнее десятилетие 20 в. В этот же период была нарушена достаточно отлаженная система физического воспитания, а также контроля за ее состоянием. Для оценки физической подготовленности населения на протяжении многих десятилетий в разных странах применяются комплексы видов испытаний (тестов). Результаты тестирования позволяют правительствам принимать объективные государственные решения, направленные на улучшение здоровья нации. В настоящее время комплексы, подобные комплексу ГТО действуют в Белоруссии, Казахстане, странах Европы, в США. Интерес государственных организаций к комплексу ГТО после распада Советского Союза утратился. Годы бездействия показали, что нормативы физической подготовленности, имеющиеся в программах образовательных организаций, не смогли в полной мере его заменить. Без государственной системы тестирования физической

подготовленности невозможно объективно управлять процессом физического воспитания населения. Именно этот факт лег в основу работы по возрождению комплекса ГТО, поскольку он является программной и нормативной основой физического воспитания.

Комплекс ГТО – это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Установлены нормативы по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Он основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и лично ориентированной направленности, обязательном медицинском контроле, учете региональных особенностей и национальных традиций. Содержание комплекса ГТО носит полифункциональный характер: он учитывает определенные физические кондиции человека, оценивает уровень общего (базового) физкультурного образования, способствует формированию жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков. Эти составляющие содержания программы особенно важны для учащихся и подростков, т. к. именно в этом возрасте закладываются знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий в течение всей последующей жизни. Комплекс ГТО должен не только выполнять функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и направлять человека на получение разностороннего и гармоничного развития. Именно поэтому в его содержание включены виды испытаний, оценивающие уровень сформированности основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость ловкость)

Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней. Для каждой ступени предполагается нормативно-тестирующая часть. Соответствие нормативов комплекса ГТО этим понятиям требует расчета нормативов таким образом, чтобы трудность их выполнения была одинаковой для каждого теста. Кроме того, она должна быть одинаковой и для различных возрастных и половых групп населения. Выполнение этого условия обеспечивает гармоничное развитие физических качеств человека на различных возрастных этапах его жизни, стимулирует к повышению своей физической подготовленности. Соответствие нормативов этим понятиям позволяет обеспечить лицам различных возрастных и половых групп одинаковые (равнозначные) условия для достижения конечного результата - получения знака комплекса ГТО. Одной из задач комплекса является приобщение населения к регулярным занятиям спортивной деятельностью. Решение этой задачи возможно, если частью комплекса ГТО станут разнообразные варианты многоборий, составленные из видов испытаний комплекса и проводимые в соревновательной обстановке. При этом результаты каждого участника должны оцениваться по таблице очков с последующим присвоением спортивных разрядов от юношеских до мастера спорта России в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации. Именно такой подход к формированию содержания комплекса позволит обоснованно называть его физкультурно-спортивным, т. е. выполнение норм комплекса ГТО стимулирует человека к занятиям любимым видом спорта и достижению

высоких спортивных результатов. Кроме тестовой части для получения знака отличия комплекса ГТО учащемуся ОО необходимо иметь знания и умения в области физической культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).

Школьный возраст является основополагающим периодом становления личности, именно в этом возрасте формируется отношение к своему здоровью, привязанность к спорту, формируется гораздо более важная вещь – образ поведения, который, в конечном счете, определяет качество жизни и жизненного успеха каждого человека.

Одним из важных показателей здоровья детей и подростков является их физическое развитие. Включение детей в физкультурно-спортивную деятельность даёт возможность их участия в демонстрации своих физических способностей посредством выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразовавшись в новой форме и новых условиях. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в системе образования позволяет оптимизировать процесс физического воспитания. Комплекс может стать системно-образующим элементом физического воспитания в образовательных учреждениях, послужит привлечением детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что очень важно для исправления создавшейся ситуации среди обучающихся в школе. Для школьника понятны критерии оценки его физической подготовленности, это мотивирует его на улучшение своих физических возможностей и систематические занятия физической культурой и спортом.

МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» г.Уварово является муниципальным центром тестирования ВФСК ГТО. На основании результатов сдачи норм ГТО можно сделать вывод, что наиболее высокие результаты во всех тестах показывают дети, занимающиеся дополнительно в спортивных секциях.

В 2024 году уваровские школьники активно принимают участие в муниципальном этапе фестиваля ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций, семейных команд и обучающихся ОО.

В заключении можно сделать вывод о том, как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность школьников, благодаря которому учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания населения. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов Г.Л. «Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО» / Г.Л. Акимов, А.И. Бондарь // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – М., 1984. – Вып.14. – С. 29.
2. Андрианов М.В. «Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы» / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.
3. Вилькин Я.Р. «Организация работы по комплексу ГТО» / Я.Р. Вилькин // Организация физкультуры и спорта : учебник для техникумов физ.культуры / Под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 88-90.
4. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.
5. Евстратова Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.
6. Дугнист П.Я. Роль и значение ГТО в современном обществе. – 2015. -214 с.