

УДК 796.015.132

Шестакова А. В., Мартиросова Т. А.

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ – ОТ ЗАБВЕНИЯ К НОВОЙ ЖИЗНИ

В статье дан анализ развития военно-спортивного движения "Готов к труду и обороне" ГТО в СССР и возрождению его в современной России. Выявлены цель, задачи и содержание норм ГТО студентов ВУЗа, которые направлены на улучшение физического состояния молодого поколения, отвлечение от пагубного образа жизни, патриотическое воспитание, возрождение исторических традиций в физическом воспитании, на традициях старшего поколения, что приведет к улучшению личного общения между людьми, к повышению производительности труда и продолжительности жизни.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание, содержание ГТО, физическая культура.

Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа.

Виктор Гюго

Постановка проблемы. О физическом развитии человека задумывались еще в античности. Ярким примером тому служили Греческая и Римская империи, в которых проводились различные состязания в виде игр. В Греции, на популярных Олимпийских играх, определялись самые сильные, ловкие и выносливые. В результате эволюции общества физическая подготовленность не утратила свою значимость. Во времена становления государственности, когда Советский Союз был окружен враждебными государствами, приоритетом выступала не только идеологическая подготовка (октябрята, пионеры, комсомольцы), но и физическая. Каждый вид войск – лётчики, моряки, десантники, – образовывали свой кружок по интересам. Правительство Советского Союза обратило на это внимание и разработало нормативы комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), которые говорили о достижениях общей физической подготовки граждан СССР. Комплекс ГТО содержал квалификацию результатов – знаки первой, второй и третьей степени. Иметь их было привилегированно для молодёжи того времени. Например, выпускник десятого класса советской средней школы, сдавший нормы ГТО на знак первой степени, мог поступить в спортивное высшее учебное заведение, не сдавая при этом экзамены по физкультуре.

Во всех общеобразовательных, профессиональных учреждениях и спортивных организациях существовала программа физической подготовки под названием "Готов к труду и обороне". Этот комплекс был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Он был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. Программа действовала 60 лет – с 1931 по 1991 годы. Распад Советского Союза повлек за собой большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан.

Возникшая **проблема** заключается в том, что юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году. В связи с этим произошел массовый спад физической подготовленности молодежи. Новое поколение нечем было занять. Им некуда было тратить свою энергию. Стала возрастать преступность среди молодежи. Алкоголизм и наркомания захлестнули молодое поколение России.

Анализ последних исследований и публикаций [3; 4] показал, что в связи с этим понизился не только уровень состояния здоровья молодежи, но и духовное развитие всей нации. Ученые в области физической культуры и спорта выявили эту проблему, и в 2014 году по Указу президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина было подписано постановление о введении комплекса ГТО в обиход граждан России (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" – ГТО) [6]. Это и стало решением данной проблемы. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Таким образом, **цель исследования** заключается в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта среди студентов.

Задачи исследования состоят в определении содержания комплекса ГТО для студентов ВУЗа, направленного на укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания молодого поколения.

Результаты исследования. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются увеличение количества студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у студентов осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизирование системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Это означает, что необходимо отвлечь людей от пассивного образа жизни, вредных привычек, оторвать от компьютера и телевизора, привлечь к здоровому образу жизни. В результате повышения физической подготовленности улучшится здоровье людей. Они будут меньше болеть, следовательно, приносить большую пользу государству на производстве.

Также необходима государственная поддержка для развития как спорта в целом, так и дворового спорта, создания спортивных площадок для массовых занятий. Государство финансирует строительство бассейнов, спортивных комплексов, хоккейных коробок, проводится капитальный ремонт в школьных спортзалах.

Пропаганда здорового образа жизни также должна исходить из средств массовой информации: телевидения, газет, журналов, интернета. СМИ необходимо рассказывать о доступных формах физической подготовки. Например, сейчас в России распространено увлечение скандинавской ходьбой. Данным видом физической культуры активно увлечены многие пожилые люди из-за доступности информации, инвентаря, простоты техники и эффективности по поддержанию физического здоровья. Особое внимание уделено увеличению количества часов занятий физической культурой в школьной программе и программе средних профессиональных и высших учебных заведений. Также следует увеличить количество спортивных секций в ВУЗе, способствующих привлечению студентов к активной спортивной деятельности.

Анализ содержания комплекса ГТО студентов показал, что он включает в себя три блока: теоретический, методический и практический.

Теоретический раздел – это неотъемлемая часть любой деятельности, особенно в физической культуре. Его необходимо освоить каждому студенту. Целью теоретического блока является овладение специальными знаниями и умениями, знание общих положений о физической культуре, например: влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Данная рекомендация нужна для того, чтобы студенты больше времени проводили на открытом воздухе. С древних времен известно, что чередование умственного и физического труда повышает эффективность и первого, и второго вида деятельности. Гигиена занятий физической культурой позволит ознакомить с правилами гигиены спортивных мероприятий, соблюдением чистоты в местах, где проводятся занятия, обязательностью ношения соответствующей формы и обуви во избежание травм, которые молодой человек может нанести себе и окружающим; основными методами контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.

Студент, принимая решение заниматься физическими упражнениями, обязательно должен пройти медицинскую комиссию, чтобы не навредить своему здоровью. Занятия должен проводить квалифицированный педагог, который будет обучать правильной технике упражнений во избежание перенагрузок и травмирования. Для занятий доступно применение всевозможных гаджетов и технических средств контроля. Например, сейчас довольно распространены фитнес-браслеты, которые позволяют узнавать уровень активности за день и частоту пульса. Также необходимо освоить основы методики самостоятельных занятий. Самостоятельно заниматься спортом в современном мире вполне возможно. Этот пункт включает в себя доступность комплексов физических упражнений посредством современных гаджетов (смартфон, планшет, компьютер), онлайн консультации тренеров. Теоретический блок также включает в себя основы истории развития физической культуры и спорта; массовость занятий спортом. Например, талантливый ребенок из дворовой команды пойдет в спортивную школу, оттуда – в школу олимпийского резерва, а дальше – спорт высших достижений. Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Занимаясь

фізическими упражнениями, студент улучшает координацию движений, укрепляет физически свой организм, в коллективных видах спорта – овладевает навыками коллективных действий, вырабатывает "чувство локтя" товарища.

В методическом блоке содержание теоретических сведений дополняется, углубляется и конкретизируется в ходе учебной деятельности [3]. Этот блок подразумевает: овладение диагностикой и самодиагностикой физического развития и управления им. Включается оценка своих физических данных и здоровья. Например, оценка степени физической активности (сколько раз в неделю студент занимается физической культурой), оценка состояния иммунитета, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Исходя из этого, необходимо определить подходящую программу тренировок, объем нагрузок с учетом всех особенностей организма. Определить комплекс упражнений на развитие определенных групп мышц для увеличения их силы и выносливости; определение методов занятий, последовательности предлагаемых упражнений и длительности физической нагрузки. А также формировать методические знания и умения в сфере физической культуры, способности к анализу, сравнению собственных результатов с нормой, оценивать и корректировать результаты своих действий и видов физической деятельности, разъяснять участникам порядка выполнения норм ГТО в виде доступной графической информации (плакаты, журналы, буклеты). Этот блок содержит и владение организаторскими и проектировочными умениями, умение заинтересовать различные группы населения для достижения необходимого результата, разработку и презентацию личностных проектов с учетом индивидуальных особенностей, мотивации, интереса к видам двигательной деятельности. Необходимо на примере отдельного студента в группе, достигшего лучших результатов, составить презентацию, в которой показаны его достижения за определенный промежуток времени. В результате презентации принести в группу дух соревнования, тем самым повысить мотивацию каждого члена группы для достижения более высоких результатов.

Практический блок включает элективные курсы на базе различных видов спорта или систем физических упражнений [1]. Это подразумевает внесение игровых моментов: веселые эстафеты, проведение занятий под музыку, организация проведения занятий на природе (походы, рафтинг, зарница), различные физкультурные мероприятия в школах, ВУЗах и т.д. Каждый базовый практический курс направлен на повышение уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности, а элективный – на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности по избранному виду двигательной деятельности [1].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, проанализировав теоретический, методический и практический блоки комплекса норм ГТО, мы пришли к выводу, что, следуя этим принципам, при государственной поддержке, улучшится не только уровень физического состояния и здоровья населения, но и повысится уровень производительности труда, снизится количество обращений в медицинские учреждения, повысится продолжительность жизни. Молодежь будет отвлечена от пагубного образа жизни, улучшится личное общение между людьми. Внедрение комплекса ГТО в жизнь народов России – это залог светлого будущего страны.

Использованные источники

1. Всероссийская научно-практическая конференция "Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)"/Н. В. Арнст, Н. И. Сидорова// Личностные проекты как способ определения индивидуальной траектории физического развития студентов к выполнению требований и норм ВФСК ГТО. – Красноярск, 2015. – С. 57 – 59.
2. Всероссийская научно-практическая конференция "Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)"/Т. Н. Поборончук, Т. С. Бубнова// Универсиада как стимул развития комплекса ГТО. – Красноярск, 2015. – С. 62 – 66.
3. Закопырин А. Н. ГТО. С верой в будущее/ А. Н. Закопырин, [сост. Л. Тимошкова]. – Белгород : Белгородская областная типография, 2013. – 314 с.
4. Иванова Н. Н. От ГТО к рекордам и здоровью! / Н. Н. Иванова// Яшкинская районная газета "Яшкинский вестник" [Электронный ресурс]. – Кемеровская область, 2015. – Заглавие с экрана. – Режим доступа :<http://yash-vestnik.com/article/63432/>.
5. Пацар Е. Что такое система ГТО и зачем ее возродили? / Е. Пацар // Аргументы и факты [Электронный ресурс]. – 2015. – Заглавие с экрана. – Режим доступа : http://www.aif.ru/dontknows/actual/chto_takoe_sistema_gto_i_zachem_eyo_vozrodili
6. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://government.ru/docs/13046/>.

Шестакова А. В., Мартиросова Т. О.

ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ Й ОБОРОНИ – ВІД ЗАБУТТЯ
ДО НОВОГО ЖИТТЯ

У статті подано аналіз розвитку військово-спортивного руху "Готовий до праці й оборони" ГПО в СРСР і відродження його у сучасній Росії. Виявлено мету, завдання та зміст норм ГПО студентів ВНЗ, які спрямовані на поліпшення фізичного стану молодого покоління, відволікання від згубного способу життя, патріотичне виховання, відродження історичних традицій у фізичному вихованні, на традиціях старшого покоління, що призведе до поліпшення особистого спілкування між людьми, до підвищення продуктивності праці й тривалості життя.

Ключові слова: комплекс ГПО, фізичне виховання, зміст ГПО, фізична культура.

Shestakova A. V., Martirosova T. O.

READY TO WORK AND DEFENCE – FROM OBLIVION
TO NEW LIFE

The article is a detailed analysis of origin and development of military-patriotic amateur sporty movement "Civil Defense Squads" (CDS/GTO) in the Soviet Union (the USSR) and reasons of its death down in Russia in period of collapse of the Unit of Soviet Socialist Republics. In this research paper, based on different resources, authors analyze reasons, preconditions and process of revival of this movement in modern Russia with immediate support on the highest state level.

Essence of problem is in the fact that range CDS was abolished, although it wasn't confirmed legally. So revival of the range in 2014 became decision of this problem.

In the following article its aim and problems are shown. Also aim, problems and content of standards of CDS for students of institution of higher education are regarded in this article; they are directed to improvement of physical state of young generation and therefore rise of progress level in mastered profession.

So, the article is directed to development of patriotic upbringing of the youth, their drawing into process of historical traditions' revival on the base of generation's continuity. Also in this article healthy way of life is propagandized which will lead to improvement of relations between people of different social groups, increase of lifespan, rise of labour productivity.

Expected positive results of introduction of standards of CDS are reflected in the final part of the article. They are such as rise of level of physical and emotional state of students. Also it is said about growth of self-appraisal as the result of improvement of sport indicators, about good of this range for developing of state as a whole.

The article is divided into three logically finished parts. The history of movement's origin is reflected in the first part; the second part is theoretical methodical and practical blocs of introducing standards of CDS to modern Russia. And there is final part, where necessity of revival of military-sports movement "Civil Defense Squads" is reflected.

Key words: range CDS, physical upbringing, content of CDS, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 22.12.2016 р.