

*Утлова К.В.,*

*Студент*

*3 курс, факультет «Юридический»*

*СФ БашГУ*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*СФ БашГУ*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **КОМПЛЕКС ГТО ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**

*Аннотация:* Данная статья посвящена истории возникновения комплекса ГТО, и его возрождению в современной России.

*Ключевые слова:* ГТО, комплекс, развитие, спорт, здоровье, физическое воспитание.

### **"READY FOR LABOR AND DEFENSE"**

*Annotation:* This article focuses on the history of the TRP complex and its revival in modern Russia.

*Keywords:* TRP, complex, development, sport, health, physical education

ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплект «Готов к труду и обороне») – это нормативная основа, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление страны. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне».

Немного из истории развития. Комплект «Готов к Труду и Обороне» берет свое начало еще в 30-х годах прошлого века. Тогда он состоял из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР»
2. «ГТО»

Первая часть была нацелена на учащихся средней школы и состояла из 4-х возрастных групп. Вторая часть была направлена на учащихся старше 16 лет, а так же на обычное население и состояло из 3-х возрастных ступеней. Совместно с развитием комплекса ГТО происходило и развитие спорта в стране. Так в период с 1931 по 1941 количество сдавших нормы ГТО 1 ступени составило 6 миллионов человек, а 2 ступень сдали около 100 тысяч человек. К 1977 нормы ГТО в стране уже выполнили более 52 миллионов человек.

Развитие комплекса ГТО в 21 веке. Проблема здорового населения стоит в наше время на первом месте и требует к себе особого внимания. Так для физического воспитания и укрепления здоровья 24 марта 2014 года Президент России подписал указ, который постановил до 15 июня этого года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» и ввести комплекс в действие до 1 сентября. Внедрение комплекса ГТО было разделено на 4 этапа:

1. Экспериментальный этап (май 2014 г. - декабрь 2015г.).
2. Комплекс ГТО был внедрен во все образовательные учреждения страны, а так же направлен на другие категории населения в 12 субъектах России (2016).
3. Комплекс ГТО был внедрен повсеместно среди всех категорий страны (2017).
4. Реализация комплекса (2018).

Комплекс ГТО предусматривает выполнение населением (разного возраста от 6 до 70 лет и старше) различных нормативов по трем уровням сложности, которые соответствуют 3 знакам отличия:

1. бронзовый
2. серебряный
3. золотой

Анализ уровня физической подготовки населения ведется согласно результатам пройденных испытаний (тестов):

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег 30, 60, 100 метров
- Бег 1000; 1500; 2000; 3000 метров
- Прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (в положении лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища в положении лежа на спине
- Наклон вперед в положении стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 килограммов
- Плавание 25, 50 метров
- Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристический поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия

Данные испытания позволяют:

- Определить уровень развития физических навыков.
- Узнать многосторонность развития основных физических навыков, умений, знаний.

С внедрением ГТО должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Важность введения комплекса ГТО трудно переоценить: эффективное применение возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения приведет к всестороннему развитию личности, а так же к воспитанию патриотизма, и к улучшению уровня жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172  
«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3. ГТО в СССР [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://gto-normativy.ru/gto-sssr/>