Эффективность комплекса ГТО в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовленности школьников.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения России, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала еще в СССР с 1931 по 1991 годы: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней. Программа была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах). Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие требования. Если человек сдавал нормативы, ему выдавался серебряный, либо золотой значок ГТО. Граждане, успешно выполняющие программы несколько лет подряд, получали специальный «почётный значок ГТО».

С распадом Советского Союза комплекс ГТО утратил свою значимость, однако его основная идея, направленная на решение задач укрепления здоровья населения страны, осталась востребованной и в реалиях сегодняшнего дня.

Решение о возрождении советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту страны В.В. Путину.

В 2013 г. на совещании по развитию детско-юношеского спорта Путин отметил: *«В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих*. *Причин такой ситуации очень много - социальные проблемы, положение дел в семьях, состояние здравоохранения, а также ситуация в школах. Сейчас лишь около 83% общеобразовательных учреждений имеют спортивные залы, из них более 42% нуждаются в усовершенствовании и реконструкции*.». В качестве одного из вариантов решения проблемы президент предложил воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО ("Готов к труду и обороне") в современном формате, а сдачу нормативов учитывать при поступлении в вузы. Спустя год после этого выступления, 24 марта 2014г. Президент РФ заявил, что подписал указ о юридическом старте проекта по возрождению системы ГТО.   
 По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить в знак уважения к традициям прошлого.

Данный всероссийского физкультурный комплекс преследует следующие цели:

* Улучшить здоровье нации;
* Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
* Увеличить продолжительность жизни граждан России;
* Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
* Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
* Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
* Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант – бронзовый значок. Данное новшество делает спортивно-оздоровительные мероприятия в рамках ГТО похожими на Олимпийские игры для всех желающих.

Дизайн Знака отличия современного комплекса ГТО выполнен с сохранением преемственности к знакам ГТО СССР.

Изготовление знаков ГТО – многоэтапный процесс. Основа знака изготавливается методом холодного штампованная с использованием специального покрытия трех цветов - золотого, серебряного и бронзового.

Образ знака представляет собой объемную стилизованную многолучевую звезду. На лицевой стороне изображен бегущий человек, символизирующий физическую активность и принцип «жизнь в движении». Он бежит на фоне восходящего солнца, покрытого специальной цветной эмалью, которая придает знаку дополнительный объем. Нанесение эмали на каждый знак осуществляется вручную, что придает знаку еще большую ценность. На знаках отличия размещен Государственный Герб России, искажение которого не допускается Федеральным законом. Поэтому при изготовлении используется технологии, позволяющие в мельчайших деталях воспроизводить сложный рельеф знаков отличия.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Массовый спорт, по мнению руководства страны, должен стать более доступным не только для молодёжи, но и для людей всех возрастов. Для воплощения программы в жизнь предполагается открыть по всей стране некоммерческие спортклубы по месту жительства, работы и учёбы граждан. Кроме того, необходимо строить спортивные объекты на открытом воздухе – в частности, во дворах домов. На развитие массового оздоровления нации президент страны предположил направить бюджетные деньги, оставшиеся после Олимпиады в Сочи, в размере 1,5 млрд. рублей.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

О том, какие испытания входят в современные комплексы, можно судить по нормам ГТО для школьников, куда включены следующие тесты:

* Бег на короткие дистанции;
* Бег на длинные дистанции;
* Прыжки с разбега или с места (в длину);
* Подтягивание на турнике;
* Отжимание;
* Поднятие корпуса из позиции лёжа на спине;
* Наклоны вперёд в положении стоя (нужно достать пальцами до пола);
* Метание снарядов на дальность, на точность;
* Лыжный кросс;
* Стрельба из пневматического или из электронного оружия;
* Плавание;
* Туристический поход, включающий проверку специальных навыков.

Часть тестов является обязательной, часть предлагается сдавать по выбору.

Если сравнивать эти испытания с теми, что входили в нормы ГТО в СССР, можно обнаружить ряд существенных отличий. Исчезли такие упражнения, как толкание ядра, прыжок в высоту, велокросс, бег на коньках, лазанье по канату. Добавились наклоны вперёд и метание мяча на точность. С полным списком нормативов каждый желающий может ознакомится в доступной и подробной форме на сайте gto.ru. На сайте действует рубрика вопрос-ответ, а также работают консультанты в режиме он-лайн.

Таким образом, как нормативная основа государственной системы физического воспитания, комплекс ГТО содержит физические упражнения, выполнение которых охватывает необходимый объем двигательной деятельности, стимулирующий физиологические процессы в организме, обеспечивающие укрепление и поддержание здоровья.

Несомненно, важной является задача убеждения занимающихся в необходимости освоения данных базовых упражнений для дальнейших самостоятельных занятий.

Надо отметить, что для выполнения самых доступных естественных видов локомоций необходима теоретическая подготовка, направленная на понимание механизма их воздействия на организм; их рациональной последовательности, выбор оптимальной дозировки, усвоение навыков контроля функционального состояния организма под воздействием используемых средств. Разъяснение, убеждение, объяснение особенностей техники выполнения предлагаемых двигательных действий должно осуществляться на каждом занятии в процессе выполнения различных видов ходьбы при чередовании с бегом, прыжками, подскоками и т.д. В основе физической подготовки для успешной сдачи норм ГТО заложено использование циклических видов упражнений: ходьбы, бега, передвижений на лыжах, плавания. Различные виды ходьбы выполняют две функции. Первая заключается в самостоятельном использовании ходьбы как физического упражнения для укрепления и совершенствования вегетативных систем; вторая состоит в обеспечении функциональной подготовки организма к выполнению разнообразных беговых упражнений с более мощным воздействием на организм. Различные виды бега по траве, земле, песку; с горы, в гору по пересеченной местности и т.д. обеспечивают неоднородный характер тренировочной нагрузки и требуют соответствующей предварительной подготовки, педагогического и медицинского контроля и самоконтроля. Поэтому их проводить лучше в сопровождении наставника. Хороший тренировочный эффект дают различные беговые задания в чередовании с игровыми и соревновательными моментами; сочетая их с упражнениями на расслабление работающих мышц в различных положениях: стоя, лежа, сидя. Упражнения на внимание, запоминание и воспроизведение моторных актов, требующих координации движений, повторения четкого ритма двигательных циклов и др.

Проведение подготовительной и основной частей учебного занятия – желательно проводить эмоционально, с использованием точных, ярких двигательных образов. В заключительную часть урока целесообразно включать разбор упражнений, для самостоятельного выполнения в домашних условиях. Разъяснять и показывать методы самоконтроля.

Большое место должно отводиться интеллектуальной и психологической подготовке школьников, сдающих нормы ГТО. В реализации этих аспектов учителю необходимо использовать личностно ориентированный подход.

Для детей и подростков, кроме различных форм занятий физической подготовкой в общеобразовательных учреждениях, ведущими условиями для сдачи нормативов комплекса являются самостоятельные выполнения физических упражнений в других разнообразных формах: ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики; динамических пауз, выполняемых 3-4 раза в день во время умственной работы; выполнение упражнений, в режиме самостоятельного занятия. Мышечная нагрузка для самостоятельных тренировок в свободное время, должна быть четко спланирована преподавателем и предварительно усвоена на учебном занятии. При этом внимание школьников нужно заострять на важности систематичного воздействия тренировочной нагрузки, что приводит не только к улучшению результатов, но и воспитанию потребности к регулярному выполнению физических упражнений.

Важными показателями сформированности потребности в систематической мышечной нагрузке являются:

- успешная адаптация организма к используемым физическим упражнениям, проявляемая в его готовности к увеличению объема и интенсивности тренировочной нагрузки;

- появление чувства «мышечной радости» как одного из критериев рационального подбора физических упражнений, их сочетания, а также продолжительности использования;

- сформированность навыков самоконтроля, позволяющих объективно оценивать состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем.

После успешно пройденного периода подготовки, ученики участвуют в видах испытаний (тестах), позволяющих определить уровень и разносторонность (гармоничность) развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В 2017 г. в ходе 55-го заседания Наблюдательного совета АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» – Федеральный оператор комплекса ГТО представил отчет по направлениям деятельности организации. Одной из основных тем в докладе стала работа по реализации III этапа внедрения комплекса ГТО на территории Российской Федерации.

«Сейчас комплекс ГТО стал важным и заметным элементом в жизни россиян, прочно вошел в повестку федеральных и региональных СМИ и социальных сетей. Это позволяет говорить об увлеченности населения проектом, заинтересованности и готовности выполнять нормативы ГТО, – сообщил членам Наблюдательного совета Азат Кадыров. – Мои слова иллюстрируют и цифры: уже более 7 миллионов россиян присоединилось к физкультурно-спортивному движению, причем 2,5 миллиона из них уже выполнили нормативы, а треть от указанного числа – 817 тысяч человек – стали обладателями бронзовых, серебряных и золотых знаков отличия. Уверен, что к 1 января 2018 года мы «перешагнем» отметку в 1 миллион «значкистов» ГТО».

Таким образом можно констатировать, что возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян, особенно молодым поколением – школьниками. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным не только для укрепления здоровья, но и для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.