Научная статья
Original article
УДК 796

КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ ГТО
THE SET OF STANDARDS READY FOR LABOR AND DEFENSE

Гамбурцев Сергей Даниелович, студент 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru

Фахретдинова Алия Тагировна, студентка 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com

Gamburtsev Sergey Danielovich, 3rd year student, Group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru

Aliya Tagirovna Fahretdinova, 3rd year student, group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com

Аннотация: Работа посвящена исследованию истории, развития и значимости ГТО для социально-экономического и культурного прогресса России. ГТО, возрождённый в 2014 году по инициативе Владимира Путина, играет ключевую роль в пропаганде физической культуры, улучшении физической подготовки

населения и развитии массового спорта. Комплекс включает 11 возрастных групп с адаптированными нормами, охватывающими школьников, мужчин и женщин. Рассматриваются основные задачи ГТО, такие как формирование здорового образа жизни, повышение физической подготовленности и выявление спортивных талантов. Анализируются также международные аналоги, включая программы в Германии, Австрии и Швеции. Заключение подчёркивает важность ГТО для здоровья нации и предлагает его дальнейшее усовершенствование для привлечения современной молодёжи.

Annotation: The work is devoted to the study of the history, development and significance of the TRP for the socio-economic and cultural progress of Russia. WHO, revived in 2014 on the initiative of Vladimir Putin, plays a key role in promoting physical culture, improving physical fitness of the population and developing mass sports. The complex includes 11 age groups with adapted norms covering schoolchildren, men and women. The main tasks of the TRP are considered, such as the formation of a healthy lifestyle, improving physical fitness and identifying sports talents. International analogues are also analyzed, including programs in Germany, Austria and Sweden. The conclusion emphasizes the importance of TRP for the health of the nation and suggests its further improvement to attract modern youth.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, массовый спорт, возрождение ГТО, Владимир Путин, нормативы, возрастные группы, спортивные таланты, международные аналоги, здоровье нации, физическая подготовка, пропаганда спорта, культурное развитие

Keywords: TRP, physical culture, mass sports, the revival of TRP, Vladimir Putin, standards, age groups, sports talents, international analogues, national health, physical training, sports promotion, cultural development

История развития ГТО

Днём основания этого физкультурно-оздоровительного движения считается **24 мая 1930 года**. Именно в этот день в газете «*Комсомольская правда*» были

опубликованы первые материалы на эту тему. Также планировалось создать единый критерий для оценки физической подготовки людей разных поколений. Лучшим в каждой возрастной группе, выполнившим установленные физические нормативы, предполагалось вручать специальные значки.

Советская общественность активно поддержала эту инициативу комсомола, и уже в начале 1931 года был разработан первый комплекс ГТО. Программа, созданная Всесоюзным советом физической культуры, была практически без изменений принята после обсуждения в партийных организациях.

Изначально система физических нормативов была создана для двух основных групп. **Первая группа** включала школьников 1-8 классов, разделённых на четыре возрастные категории. **Вторая группа** охватывала всё население старше 16 лет, разделённое на три подуровня.

Прохождение ГТО быстро стало значимой частью жизни большого числа людей, поэтому комплекс нуждался в регулярном обновлении. Внесение изменений происходило многократно, и наиболее значительные из них были сделаны в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

В контексте инициатив ***Владимира Владимировича Путина*** по возрождению массового спорта наибольшее внимание привлекает последняя поправка. Как стало известно, нормативы ГТО, введённые в 2014 году, будут во многом основываться на стандартах, разработанных в 1972 году.

На этом этапе развития комплекса он делился на пять возрастных категорий, каждая из которых имела своё название. Дети в возрасте от 10 до 13 лет относились к первой ступени, называемой «**Смелые и ловкие**». Следующей была «Спортивная смена», включающая мальчиков и девочек 14-15 лет. Программа для юношей и девушек до 18 лет называлась «**Сила и мужество**». Нормативы ГТО для мужчин в возрасте от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет составляли четвёртую ступень под названием «**Физическое совершенство**». Наконец, пятая категория, «**Бодрость и здоровье**», предназначалась для людей предпенсионного возраста, активно занимающихся спортом.

Нормы ГТО для школьников должны в первую очередь способствовать укреплению их здоровья, а затем уже развитию специальных спортивных навыков. Важно, чтобы новые требования не оказали негативного влияния на детей, которые по каким-либо причинам отстают в физическом развитии. Поэтому система поощрения учителей за успешную сдачу нормативов их учениками не должна применяться. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести к негативным последствиям.

В спортивных мероприятиях ГТО может принять участие любой желающий в возрасте от шести до семидесяти лет и старше, активно занимающийся спортом. При этом не имеет значения, где и в каких условиях проводится физическая подготовка — самостоятельно, в спортзале или в секции. Сдача нормативов является добровольной и доступна для всех граждан независимо от их социального статуса, профессии, возраста и пола.

Нормативы ГТО

I ступень (6-8 лет) – Мальчикам и девочкам предлагается пройти 8 испытаний. В обязательную программу входят: челночный и обычный бег на 30 метров, смешанное передвижение (переход от шага к бегу и обратно), подтягивания на перекладинах разного уровня, отжимания и наклоны вперёд из положения стоя. В список испытаний по выбору включены: прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, преодоление дистанции на лыжах и плавание (где важен факт прохождения дистанции, а не время).

Задания для самых молодых участников были разработаны максимально разнообразными, чтобы процесс выполнения норм ГТО для детей 6 лет был увлекательным. Как правило, дети без особых проблем относятся к выполнению нормативов ГТО. Младшие школьники воспринимают это мероприятие как весёлую игру, которая дарит хорошее настроение и позволяет провести время с друзьями. Поэтому многие участники справляются с испытаниями легко. Однако нормы ГТО для детей 8 лет не являются слишком простыми, и у некоторых детей могут возникнуть трудности с их выполнением.

Для тех, кто показал отличные результаты и успешно прошёл испытания, предусмотрены золотой, серебряный или бронзовый знаки отличия ГТО.

II ступень (9-10 лет) – Школьникам также предлагается пройти 8 испытаний. Нормативы ГТО для детей этого возраста не разделяются по половому признаку, однако для девочек показатели несколько снижены. За отличные результаты выполнения упражнений можно получить знак отличия золотого, серебряного или бронзового достоинства.

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет отличаются повышенной интенсивностью: увеличиваются временные показатели для бега и плавания, а также требования к дальности прыжков с разбега. Игровое упражнение с метанием теннисного мячика, присутствовавшее на предыдущей ступени, заменяется метанием мяча весом 150 граммов.

Все испытания разработаны с учётом возрастных особенностей и включают оптимальный уровень нагрузки, однако выполнение некоторых из них требует значительных усилий от участников.

III ступень (11-12 лет) – Перечень испытаний на выбор был дополнен элементами туризма и стрельбой из пневматической винтовки. В список обязательных испытаний ГТО для школьников входят челночный бег, преодоление дистанции на лыжах, плавание, прыжки в длину, подтягивания на перекладинах разных уровней, отжимания и наклоны вперёд.

Интенсивность испытаний возросла, и нормы ГТО для школьников 11-12 лет стали более требовательными. Для получения «золотого» знака мальчикам нужно пробежать полтора километра за 7 минут 10 секунд, а девочкам — за 8 минут. Эти показатели демонстрируют серьёзность нагрузок: не каждому школьнику под силу пройти испытания на высоком уровне несмотря на то, что упражнения составлены с учётом возрастных особенностей и не выходят за рамки школьной программы физкультуры.

Практически все упражнения одинаковы для мальчиков и девочек, за исключением подтягиваний, где высота перекладины различается. Важно помнить, что полный «пакет» ГТО должен включать испытания на силу, скорость,

выносливость и гибкость. Об этом школьникам следует помнить при выборе дополнительных упражнений.

IV ступень (13-15 лет) — Современные школьники существенно отличаются от тех, что были несколько лет назад. Сегодня молодёжь всё больше увлекается информационными технологиями, компьютерными играми и ведёт сидячий образ жизни, в то время как спорт и физическая активность отходят на второй план. Подросткам сложно побороть лень, найти мотивацию для того, чтобы отложить гаджеты, пойти на стадион или записаться в спортивную секцию. Поэтому крайне важно изменить их отношение к физической активности, привить любовь к спорту и сделать занятия регулярными. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» создан для того, чтобы заинтересовать школьников и увлечь их физической культурой. Благодаря возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах и наличию здоровой конкуренции, он может стать отличным стимулом для продолжения занятий физкультурой, а нормы ГТО для школьников 13-15 лет помогут прочно внедрить спорт в их жизнь и достичь спортивных успехов.

Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет относятся к IV ступени, где уровень показателей значительно выше, чем для предыдущей возрастной категории. Для отличного выполнения нормативов ГТО потребуется немало усилий. Например, для получения бронзового знака юноши должны совершить прыжок с разбега на 330 сантиметров, а девушки — на 280; преодолеть 2 километра за 9 минут 55 секунд и 12 минут 10 секунд соответственно. Тем, кто достигнет выдающихся результатов, будут вручены золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия.

Кроме того, школьникам обязательно предлагается пробежать 60 метров или 1 километр, подтянуться на высокой и низкой перекладинах, отжаться от пола, выполнить наклоны вперёд из положения стоя. Перечень испытаний ГТО по выбору включает стандартный набор упражнений: прыжки, подъёмы туловища из положения лёжа на спине, преодоление дистанции на лыжах, кросс, метание теннисного мяча, стрельбу из пневматической винтовки и электронного оружия.

Также в нормы ГТО для школьников 13 лет входит дисциплина «самозащита без оружия», включающая три элемента: приёмы страховки, освобождение от захватов и защиту от ударов. Однако, несмотря на свою практическую значимость, это испытание пока не пользуется особой популярностью у участников.

V ступень (16-17 лет) – В этом возрасте старшеклассники обычно сосредоточены на подготовке к поступлению в вузы и приближении к взрослой жизни. У них формируется собственное представление о мире, они учатся различать, что правильно, а что нет, и определяют свой дальнейший путь. Поэтому, в основном, данную возрастную категорию не нужно убеждать в необходимости выполнения нормативов комплекса ГТО. Благодаря активной пропаганде здорового образа жизни школьники сами массово начинают придерживаться «правильных» идей и включают спорт в свою жизнь. Комплекс ГТО помогает укрепить спортивный дух тем, кто уже проникся этими идеями, и служит хорошим стартом для подростков, которые ещё не отказались от вредных привычек и не начали вести здоровый образ жизни.

Нормативы для школьников 16-17 лет довольно серьёзны и значительно отличаются от детских, приближаясь к показателям взрослого уровня. Некоторые нормативы, предназначенные для юношей, направлены на развитие высокой выносливости и силы. Например, для получения бронзовой награды в подтягивании на высокой перекладине нужно повторить упражнение 8 раз, или выполнить 16 рывков 16-килограммовой гири для аналогичного знака отличия.

В перечень испытаний для этой возрастной группы входят: бег на различные дистанции (60 метров, 2 и 3 километра), отжимания, наклоны вперёд, прыжки в длину, метание мяча, бег на лыжах, плавание, кросс, два вида стрельбы, а также упражнения по самозащите без оружия и туристический поход.

Все испытания, как и на предыдущих ступенях, разработаны с учётом физиологических и эмоциональных особенностей этой возрастной категории. В этот период у подростков стабилизируется эмоциональное состояние и снижается расход энергии на рост. Из-за этого происходит значительное увеличение

интенсивности упражнений, что делает выполнение норм ГТО сложным для многих участников.

Нормативы для мужчин

Мужчина всегда остаётся защитником своих родных, близких и страны, независимо от возраста. Для многих представителей сильного пола выполнение комплекса ГТО становится делом чести, даже если с годами сил для конкуренции с молодыми мужчинами становится меньше. Программа «Готов к труду и обороне» предоставляет возможность проверить свои силы гражданам всех возрастных категорий.

Все нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» изначально были разделены на 11 ступеней. Для мужчин предусмотрены шесть ступеней, на каждой из которых постепенно снижаются численные и количественные показатели, необходимые для сдачи.

С VI ступени ГТО начинается разделение испытаний для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 29 лет. Здесь, помимо различий в интенсивности упражнений и уровне нормативов, различаются и перечни предлагаемых испытаний. Эта тенденция продолжается до VIII ступени, где список упражнений снова становится одинаковым для обоих полов, хотя нормативы остаются разделёнными по уровню сложности.

Нормы ГТО для мужчин включают повышенную интенсивность. В программу входят как стандартные испытания (бег на различные дистанции, рывок 16-килограммовой гири, наклоны, прыжки), так и специфические мужские испытания: стрельба из разных видов оружия, туристический поход и элементы самозащиты без оружия.

Естественно, нормативы разнятся для каждой ступени в зависимости от возрастных групп, их физических особенностей и состояния здоровья. Например, для мужчин 18-24 лет в подтягиваниях на высокой перекладине превосходным результатом считается 13 повторений, тогда как для мужчин 50-54 лет золотой знак отличия можно получить за 7 подтягиваний. Также изменяется количество предлагаемых испытаний: на XI ступени их общее число сокращается до 6, и для

получения «золота» необходимо выполнить 3 норматива. Стоит отметить, что награды здесь получают действительно лучшие, и они по своей значимости сравнимы с настоящими спортивными медалями.

Нормативы для женщин

Женщины долгое время боролись за равноправие, стремясь получить те же возможности, что и мужчины. Когда эта цель была достигнута, они стали активно пользоваться новыми перспективами. Помимо права носить брюки, работать и посещать развлекательные заведения, женщины получили возможность заниматься спортом на профессиональном уровне, сдавать ГТО и получать за это награды наравне с мужчинами.

Сегодня женщины диктуют моду на активный образ жизни, и популяризация спорта среди них нарастает. С обложек журналов теперь смотрят не болезненно худые модели, а подтянутые спортсменки. В этом контексте возрождение комплекса ГТО оказалось очень своевременным.

Нормы ГТО для женщин разделены на ступени, которые определяют показатели для каждого возраста. Интенсивность испытаний для женщин снижена по сравнению с мужскими, но дисциплины всё же проверяют скорость, ловкость, меткость и выносливость. Существует также разделение ступеней на подгруппы, с разными нормативами внутри каждой.

За выдающиеся результаты участницы могут получить золотые, серебряные или бронзовые знаки отличия комплекса ГТО.

Все нормы ГТО для женщин разработаны с учётом результатов исследований, учитывающих особенности женского организма в разные возрастные периоды. Несмотря на это, выполнение норм ГТО остаётся сложной задачей. Женщины, ведущие сидячий образ жизни, должны приложить усилия для их выполнения, что может стать непростой, но интересной задачей.

Рекорды ГТО

Абсолютный рекорд в тестировании ГТО среди всех возрастных ступеней установила россиянка Екатерина Кравченко, выполнившая 250 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу. Среди мужчин рекордсменом стал Денис

Козлов, выполнивший это упражнение 103 раза. Пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию и министр спорта Калининградской области Наталья Ищенко выразила своё восхищение: «Мне выпала честь награждать победителей в отдельных дисциплинах. Меня поразила девочка, отжавшаяся 250 раз, ведь она не занимается спортом профессионально. Это доказывает, что ГТО помогает выявлять спортивные таланты даже среди тех, кто посвящает себя другим сферам деятельности.»

В прыжках в длину с места рекорд установил представитель Нигерии Джеральд Шидубену, прыгнув на 3 метра 20 сантиметров, а среди женщин рекордсменкой стала россиянка Юлия Кузина с результатом 2 метра 70 сантиметров.

В подтягивании из виса на низкой перекладине победила Марина Третьякова, выполнив 180 подтягиваний, а Анвар Самигуллин стал лучшим на высокой перекладине, подтянувшись 30 раз.

Анализ ГТО в разных странах

Германия

Немецкий спортивный значок был создан в 1913 году, что делает его одной из старейших спортивных наград в Германии, которая до сих пор активно используется. Получение этого значка в Германии считается очень почётным. Во вручении могут участвовать бургомистры городов или другие высокопоставленные лица, а иностранцы часто получают значки из рук консулов.

Австрия

Австрийский спортивный значок ÖSTA – das Abzeichen2 был создан в 1920 году и имеет 9 разновидностей. Для взрослых существует базовый и усиленный уровни, каждый из которых подразделяется на бронзовые (18-29 лет), серебряные (30-39 лет) и золотые значки (40 лет и старше), всего 6 видов значков. Австрийские нормативы в целом значительно легче, чем германские и советские ГТО. Для молодёжи (13-18 лет) также существуют бронзовые, серебряные и золотые значки. При сдаче норм в течение нескольких лет выдаются значки с гравировкой на 5, 10, 15, 20 и т.д. лет.

Швеция

В Швеции существует «Школьный спортивный значок», который позволяет школьникам получить больше, чем просто оценку на уроке физкультуры. Этот значок показывает, что школьник является частью школьной спортивной ассоциации. Обычно значки выдаются в 3-6 классах за выполнение необходимых нормативов, которые делятся на четыре группы: скорость, сила, ловкость и выносливость. В 3 классе выдаётся железный значок, и для его получения достаточно пройти четыре испытания. При успешной сдаче нормативов школьник получает бронзовый, серебряный или золотой значок.

Заключение

Введение комплекса нормативов ГТО предоставляет нашей стране значительные экономические и культурные преимущества, а гражданам — возможность развиваться физически и культурно. Это не только полезная форма физической активности, но и мощный стимул для успешного развития страны. В реферате я рассмотрела историю возникновения, развития и основные нормы ГТО, подчеркнув их важность для современного общества. Я считаю, что нормы ГТО следует не только возродить, но и усовершенствовать, добавив новые, интересные для современной молодёжи упражнения, такие как различные виды бега и прыжков, включая бег через препятствия и прыжки через козла.

Президент России Владимир Путин подписал указ о введении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с 1 сентября 2014 года, поручив правительству разработать и утвердить план мероприятий по его внедрению. В обновлённом ГТО предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах. Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО с учётом медицинских норм двигательного режима для каждого возраста позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

Литература

1. Мавриенко А.И. Использование комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для мотивации занятиями физической культурой в ООВО // Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. - С. 84-88.

2. Сборник научных трудов. –Петродворец.: Издательство ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО, 2013. – С. 29-33 К.Н. Дементьев А.И. Мавриенко

3. Стафеев И.С., Орехова Н.В. К вопросу о влиянии физической подготовки в ВУЗе на здоровье студентов: ЦНС «Интерактив плюс», 2021. С. 68-69.

4. Духова Г.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов: Учебно-методическое пособие. – Изд. №241–17.

5. Остапенко П. В. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: «Юнити-Дана», 2022. – 432 с.

6. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2019.

7. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебнометодическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – С. 23–24.

References

1. Mavrienko A.I. The use of the complex "ready for work and defense" (TRP) to motivate physical education classes in OOVO // Voronezh: Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, 2023. - pp. 84-88.

2. Collection of scientific papers. –Petrodvorets.: Publishing House of VI (ZHDV and VOSO) FOR YOU, 2013. – pp. 29-33 K.N. Dementiev A.I. Mavrienko

3. Stafeev I.S., Orekhova N.V. On the impact of ski training at the university on the health of students: Central Nervous System "Interactive Plus", 2021. pp. 68-69.

4. Dukhova G.A. The effect of physical exercises on the performance and academic performance of students: An educational and methodological guide. – Ed. No.241-17.

5. Ostapenko P. V. Physical culture and physical training. – M.: "Unity-Dana", 2022. – 432 p

6. Polievsky S.A. Stimulation of motor activity. – M.: Health, 2019.

7. Sosnin V. P. The influence of health-improving physical culture on the body: A textbook for students / Rubtsovsky Industrial Institute. – Rubtsovsk, 2014. – pp. 23-24..