

Рудакова М.А.  
Научный руководитель – С.А. Николаев  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: ekaterina.malysheva.51@mail.ru

### **Возрождение ГТО в России**

ГТО («Готов к труду и обороне») – физкультурно-спортивный комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан различных возрастных категорий [1].

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовалось в каждой сфере – культуре, науке и спорте.

24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. Выступая на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта, он сказал: «Одна из инициатив в этой сфере — возрождение ГТО.

Комплекс ГТО возродился, преобразившись в новой форме и в новых условиях [2].

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, физического воспитания населения и воспитании патриотизма.

А основными задачами являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- 1) добровольность и доступность предполагают осознанное отношение гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО.
- 2) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО.
- 3) принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе ГТО;
- 4) принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО [3].

Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 и старше лет, состоящая из 11 ступеней, которые включают, не только тесты и нормативы, но и рекомендации по ведению здорового образа жизни.

А виды испытаний комплекса подобраны так, чтобы объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и владение прикладными умениями и навыками.

Ступень ГТО – это определенный уровень сложности в комплексе ГТО для конкретной возрастной категории.

Первые пять ступеней рассчитаны на школьников, шестой — на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 и старше 70 лет [4].

Значок ГТО или знак отличия комплекса ГТО — это медаль, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. Значки ГТО бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени [5].

Нормы ГТО – это обязательные испытания, которые сдаются на всех ступенях ГТО.

Основные испытания: бег на дистанции 60 и 100 м, отжимания, подтягивания, наклоны вперед.

Дополнительные: прыжки в длину, метание мяча весом 150 г бег на лыжах или кросс 2 км, плавание, стрельба [3].

Таким образом, можно сказать, что возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Большинство россиян отнеслось с позитивом к этому событию. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

### Литература

1. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>;
2. История ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://sogto.ru/articles/istoriyagto/> - 2018;
3. Задачи ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://gotovktrydyioborone.ru/zadachigto/>;
4. Нормы ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/norms>.
5. Значок ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://o-gto.ru/znachokgto/> - 2018.