

## **Исторический очерк развития комплекса ГТО.**

Комплекс «Готов к труду и обороне» был распространен в Советском союзе и являлся программой физической и культурной подготовки, основанной на единой государственной системе патриотического воспитания населения. К задачам советской системы физического воспитания относились:

- Всестороннее физическое развитие;
- Укрепление и сохранение здоровья;
- Повышение производительности труда;
- Увеличение мобилизационной готовности;
- Формирование морального и духовного облика советского человека.

История развития комплекса ГТО начинается после Октябрьской революции. Основная роль в создании Всесоюзного комплекса «ГТО» и в разработке новых методов и форм физического воспитания отводится комсомолу. В 1931 году Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» становится официально программной и нормативной основой системы физического воспитания.

Эта основа способствовала развитию умения концентрировать и переключать внимание, быстроту реакции, развитию смелости, решительности, находчивости и других качеств. Данная программа характеризовалась совокупностью различных средств и методов, которые направлены на совершенствование физических, духовных и интеллектуальных качеств. К главным задачам комплекса «ГТО» относились:

- Повышение общего уровня здоровья;
- Создание определенной совокупности людей, которые всегда готовы к военной обороне.

1931-1934 гг. – это первый этап становления комплекса ГТО, в течение которого он подвергался изменениям 3 раза. Значок ГТО в тот период могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Первый

комплекс состоял из одной ступени и 21 испытания, в том числе прыжки, бег, метание гранаты, плавание, подтягивание, верховая езда и т.д. Важно отметить, что 5 из них должны были обязательно носить практический характер. В комплекс входили и теоретические испытания, которые предполагали знания основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, а также основ оказания первой медицинской помощи. Важно отметить, что участники комплекса должны были иметь хорошее состояние здоровья, которое определял врач, устанавливающий отсутствие вреда для здоровья при сдаче норм. К соревнованиям были допущены физкультурники, которые были организованы в коллективы, а также физкультурники-одиночки.

Значок ГТО давал особые привилегии при поступлении в высшее учебное заведение на специальность физического направления и преимущество в праве участия в праздниках и соревнованиях различных уровней. В 1934 году базовая ступень комплекса – нормативы БГТО (Будь готов к труду и обороне), которые предполагали помимо спортивных зачетов знания по оказанию первой помощи, умения проводить занятия по физической культуре, а также судить некоторые виды спорта.

Впоследствии нормативы и требования комплекса также изменялись в связи с изменением степени развития физических качеств подрастающих поколений – 1940, 1947, 1955, 1959, 1965, 1972 гг.

К концу 1930-х гг. комплекс ГТО находился на пике по популярности, и, в связи с этим, возник вопрос об улучшении его содержания. Научные и практические работники физического воспитания тщательно обсуждали нормативы. В итоге в 1939 году были разработаны новые нормы комплекса. Новый комплекс вступил в силу 1 января 1940 года и содержал обязательные нормы и испытания по выбору, что означало сочетание общей физической подготовки и спортивной специализации. Количество нормативов было значительно уменьшено.

В период Великой Отечественной войны комплекс ГТО был особенно актуальным, потому что в тот период стояла задача массовой военно-

физической подготовки населения. В этой связи комплекс ГТО стал важным инструментом достижения этой цели, который позволил освоить большому количеству людей маршевую, лыжную и стрелковую подготовку, плавание, метание гранат, преодоление водных препятствий, что позволило овладеть военным делом в минимальные сроки.

После Великой Отечественной войны комплекс ГТО модернизировался, опираясь на задачи, которые стояли перед физкультурным движением того периода. В 1946 году был введен новый комплекс ГТО, который знаменовался сокращением числа нормативов, была установлена связь между нормами и программами физического воспитания школ и других учебных заведений. Также, были изменены и уточнены возрастные группы.

В 1948 году ЦК КПСС была выдвинута новая задача перед физкультурными организациями, которая заключалась в дальнейшем развитии физкультурного движения, повышении уровня мастерства спортсменов и завоевание мировых первенств, достижения рекордов по видам спорта. Такое решение партии привело к подъему в работе физкультурных организаций.

Комплекс ГТО, введенный в 1955 году, характеризовался исключением деления нормативов на обязательные и по выбору. Для того, чтобы получить значок БГТО необходимо было выполнить 10 нормативов, для получения значка ГТО 1 степени необходимо было выполнить 12 норм, а для значка ГТО 2 степени – 11 норм. Также, были установлены новые возрастные группы. К 1958 году в Советском Союзе насчитывалось 23 696 800 физкультурников. В 1959 году были внесены более существенные изменения, которые заключались во введении требований органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, системы начисления очков за результаты. Комплекс насчитывал 3 степени: 1) БГТО – 14-15 лет; 2) ГТО 1 степени – юноши и девушки 16-18 лет; 3) ГТО 2 степени – молодежь 19 лет и старше.

В 1966 году с подачи ДОСААФ разработали и ввели новую степень ГТО для молодежи-призывников «Готов к защите Родины». Данная степень была

рассчитана на юношей допризывного возраста и предполагала выполнение требований по спортивно-техническим видам спорта, а также овладение военно-прикладной специальностью. В 1968 году были введены комплексы «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне», которые были направлены на обязательное обучение способам защиты от ядерного оружия и других видов оружия массового поражения.

Последние изменения комплекса были утверждены 17 января 1972 года Постановлением ЦК КПСС и Совета министров. В этот период комплекс ГТО имел 5 возрастных ступеней:

1. 10-11 и 12-13 лет – «Смелые и ловкие»;
2. 14-15 лет – «Спортивная смена»;
3. 16-18 лет – «Сила и мужество»;
4. Мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года – «Физическое совершенство»;
5. Мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет – «Бодрость и здоровье».

Этот вариант комплекса ГТО огромное внимание уделял именно физической подготовке учащихся, студентов и трудящейся молодежи, определению уровня ее физической подготовленности к труду и обороне. Существовала Единая Всесоюзная спортивная квалификация, в соответствии с которой комплекс ГТО определял системы нормативных оценок уровня физической подготовки детей и молодежи. Формой подготовки населения к сдаче нормативов являлись систематические занятия по программам физического воспитания в учебных заведениях и специальных пунктах.

В 1985 году комплекс был усовершенствован снова. Изменения касались структуры комплекса, были внесены коррективы в содержание видов испытаний. Однако были сохранены упражнения, выявлявшие уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. Данный вариант комплекса был ориентирован на развитие выносливости как качества, которое связано со здоровьем, были введены требования к недельному двигательному режиму. К 1988 году комплекс ГТО характеризовался тремя нормами и 3-5 требованиями в каждой ступени. Была отмечена тенденция

снижения значимости и популярности комплекса ГТО в системе физического воспитания еще в 70 гг. 20 века.

С момента распада СССР в 1991 году комплекс прекратил свое существование. Возобновление деятельности комплекса ГТО состоялось только в 2014 году.

Система САМБО была создана специалистами силовых структур СССР в 20-30-е годы прошлого века для решения вопросов подготовки личного состава к выполнению функций пресечения правонарушений.

В 1932 году САМБО было включено в систему ГТО для подготовки населения к вероятной войне. Методическое обеспечение данного проекта осуществлял один из основателей САМБО Василий Ощепков.

Сегодня, когда в стране идет активное возрождение системы ГТО усилия, направленные на включение САМозащиты в комплекс являются естественным процессом. Всероссийская федерация САМБО подготовила проект «Самозащита без оружия в комплекс ГТО», который охватывает 3 ступени (4-ая ступень (13-15 лет), 5-ая ступень (16-17 лет) и 6-ая ступень (18-29 лет). Оценка подготовленности занимающихся

### **Перечень испытаний по «Самозащите без оружия»**

Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами: А) приёмы самостраховки - 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок); Б) базовые приёмы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени);

В) приёмы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней). Перечень испытаний по самозащите по ступеням и разделам подробно представлен в Приложении 3.

### **5. Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участнику может быть сделано предупреждение и снятие с тестирования:**

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;  за некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от сдачи нормативов. Предупреждения отмечаются в судейском протоколе.

### **6. Оценка технических действий**

Каждое действие участника оценивается руководителем и боковыми

судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного защитного действия без ошибок 3 балла, всех (10) – 30 баллов.

При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

### **Литература, рекомендуемая для использования:**

1. Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. / отв. ред. В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – 177 с.
  2. История развития комплекса ГТО. URL: <http://tesnet.edusite.ru/DswMedia/istoriyagto.pdf>
  3. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. URL: <https://moluch.ru/archive/196/48634/>
- САМБО: Правила соревнований / Всероссийская федерация САМБО. – М.: Советский спорт, 2006.-128 с.
- САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
- Чумаков Е.М. 100 уроков САМБО/ Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 6-е. испр. И доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.
- Шестаков В.Б., Ерёгина С.В., Емельяненко Ф.В. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
2. Другие источники:
- Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств, CD, 1995.
  - Куринной И.И. САМБО для профессионалов, / И.И. Куринной //CD, 1990.
    1. • Жуков А.Г. Боевое САМБО для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А.



