

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (НА МАТЕРИАЛЕ ОГУ)

**Гребенникова В.А., Горбань И.Г.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [1].

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Предлагая данный материал, мы ставим перед собой цель – провести сравнительный исторический анализ уровня физической подготовленности студенческой молодежи и определить важные проблемы, связанные с поэтапным внедрением нового комплекса ГТО.

Основные задачи:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Литературные источники по данной теме показали, что физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента [3, 4].

В 1930 году Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в области физической культуры делом первостепенной важности.

11 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс физических упражнений под названием «Готов к труду и обороне СССР». Спустя год появился ГТО - 2 — «своего рода физкультурный орден», как называл его К. Е. Ворошилов.

В 1933 г. была введена программа для вузов. Она предусматривала введение ГТО II ступени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу нормативов по ГТО II ступени студенты должны были закончить на четвертом курсе.

В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех учебных заведений. Были установлены дифференцированные нормативы для 1-й и 2-й медицинских групп. Так, 1-я медицинская группа должна была на первом курсе закончить сдачу ГТО I ступени, а на втором и третьем - ГТО II ступени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдавать полностью нормы ГТО I ступени и учебные нормативы [5].

Постановление ЦК ВЛКСМ является главным моментом физического воспитания у молодежи: «...основной формой работы комсомола в области развития физкультурного строительства должна стать подготовка к испытаниям

на значок «Готов к труду и обороне СССР» всех комсомольцев и рабочей молодежи». В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодежи. Испытания по физической подготовленности студентов нового набора вузов проводились по следующей программе. Мужчины: перекладина - переворот в упор, мах дугой, соскок махом назад; лазанье (без помощи ног) - 3 м; опорный прыжок через козла высотой 120 см. Женщины: кольца - толчком ног, вис согнувшись переворотом назад до стоя на земле, из вися стоя сзади толчком ног вис согнувшись, медленно опуская ноги, до стоя на земле. Мужчины и женщины: бег - 100 м., прыжок в высоту с разбега, метание гранаты.

В 1940 г. утверждается новый учебный план и программы занятий по физической подготовке в вузах и втузах [6]. При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами необходимо было руководствоваться Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР». Обязательные нормы: гимнастика - 8 упражнений типа «зарядки», комбинация вольных упражнений, преодоление полосы препятствий 50 м., бег на 1000 и 500 м., лыжные гонки на 10 и 3 км, военизированный переход на лыжах – 10 и 5 км, прыжки в высоту, метание гранаты или мяча с петлей, для мужчин - метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных требований, организации практической работы уже не соответствовал задачам в области физической культуры и спорта этого периода. Студенты вузов должны были сдавать нормы и требования 4 ступени «Физическое совершенство». Развернулась широкая пропаганда нового комплекса под девизом «От значка ГТО - к олимпийским медалям». При разработке комплекса был принят такой уровень норм, который выполняли 60 % сдающих [7]. Этим были вызваны разработка и введение в 1972 г. нового, более совершенного комплекса ГТО. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что был значительно расширен возрастной диапазон сдающих нормы – от 10 до 60 лет. Существенные изменения и дополнения вносились в 1985 и 1988 гг. По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО.

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране.

С некоторыми изменениями и дополнениями комплекс просуществовал до 1990 г. Однако со временем начинают выявляться существенные недостатки

в организации практической работы по комплексу ГТО, которые отрицательно сказались на развитии физической культуры и спорта в стране.

Систематическая физкультурно-спортивная работа стала подменяться сдачей норм и стала носить компанейский, формальный характер. Планирование подготовки значкистов сверху приводило к многочисленным фактам приписок.

Во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [8].

Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно, и на сегодняшний день можно сравнить данные нормативных требований в динамике (табл.1).

Таблица 1 – Нормативные требования комплекса ГТО в динамике

Виды испытаний	Изменения нормативных требований комплекса ГТО, годы													
	1931		1939		1959		1972		1985		1988		2014	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 100 м, с	13,6	15,4	13,6	15,4	14,3	16,2	14,2	16,2	14,5	16,5	14,8	17,0	14,2	17,2
Бег на 3000 м, мин, с	12,20	-	12,15	-	-	-	-	-	15,0	-	13,30	-	-	-
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,30	-
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,30	-	11,30	-	-
Бег на 500 м, с	-	-	-	1,55	-	-	-	2,00	-	-	-	-	-	2,20
Прыжок в длину, м, см	4,40	3,40	4,50	3,50	4,40	3,40	4,40	3,40	4,20	3,40	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,30	1,90

Подтягивание, кол.раз	5	-	6	-	-	-	8	-	10	-	9	-	12	-
Лыжи 10 км, ч, мин	1,05	-	1,05	-	-	-	57,0	-	б/в	-	-	-	-	-
Лыжи 5 км, мин	-	-	-	-	30,0	-	27,0	-	27,0	-	27,0	-	29,0	-
Лыжи 3 км, мин, с	-	-	-	22,0	-	22,30	-	20,0	-	19,0	-	19,0	-	18,30
Метание гранаты, м	36	-	37	-	-	-	35	-	32	-	32	-	38	24

Анализ данных показал, что требования к испытанию бега на 100 м, как определение качества быстроты до 1988 года падает с 13,6 с до 14,8 с. По настоящим требованиям 2014 года, представленные ДОСААФ России норматив повысился – 14,2 с. Так же в тестах скоростно – силовой направленности (метание гранаты, прыжок в длину) нормативы снижаются к 1988 году, кроме того некоторые исключаются из испытаний или заменяются: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах 10 км тестируется в 1985 году как без учета времени, в 1988 изымается из тестов, а на сегодняшний день заменяется для юношей – 5 км, для девушек – 3км.

Сегодня можно только предположить, почему происходила корректировка нормативов, возможно количество значкистов ГТО уменьшалось, соответственно нормативы понижались и изменялись тестовые испытания.

Во время перестройки системы высшего образования в России работа по организации и проведению комплекса ГТО, уже не входит в содержание учебных программ по физическому воспитанию студентов. Несмотря на это в новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО.

Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу дисциплины «Физическая культура» для студентов Высших Учебных заведений и непрерывную систему контроля и учета на диагностико - анатомической основе по пятибалльной системе (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены.	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с одной рукой о стену (число раз)	15	12	9	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Плавание 50 м (мин. сек.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица 3 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5

Продолжение таблицы 3

Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Плавание 50 м (мин. сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации к занятиям, формирования положительной самооценки.

На сегодняшний день, следуя Указу Президента Российской Федерации,

было рекомендовано высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерацией утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по этапному внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» [2].

Студенты 1 – 3 курсов всех специальностей очной формы обучения Оренбургского государственного университета приняли активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО по положению ДОСААФ России.

Обязательными были следующие нормативы (тесты): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднятие прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты (табл. 4).

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов по бально-рейтинговой системе представлен в таблице 5.

В связи с полученными данными возникает вопрос заниженных нормативов комплекса ГТО или завышенных требований основных тестов по уже привычной системе оценки уровня физической подготовленности студентов вуза. Так например, тест на выносливость в комплексе ГТО бег 1000 м у юношей и бег 500 м у девушек не соответствует испытаниям в других тестах: бег 3000 м – юноши и бег 2000 м у девушек, хотя в 1931, 1939, 1985 и 1988 годах успешно проводился у юношей, а у девушек в 1985 и 1988 годах. Исходя из этого, можно сделать вывод, что предлагаемые нормы комплекса ГТО требуют некоторой коррекции.

Нами был проведен мониторинг данных сдачи студентами норм комплекса ГТО на базе ОГУ (таблица 6).

Всего в испытаниях приняли участие 300 юношей, 300 девушек 1, 2, 3 курсов.

Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей 1 курса, 49,7 % девушек 3 курса.

Таблица 4 - Комплекс ГТО 2014 года, II степень (18-30 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14.2	13.5	17.2	16.6
2	Бег 500 м	3.35	3.25	2.20	2.10
	Бег 1000 м (мин., сек.)				
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	180	195

4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	35	40	21	25
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	13		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	30	35		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			5	8
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			30	40
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	28.00	27.00	19.00	17.00
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0.52	0.42	1.00	0.46
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Таблица 5 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов

№ пп	Виды испытаний	мужчины			женщины		
		5 балло в	Золото й значок	Разниц а	5 балло в	Золото й значок	Разни ца
1	Бег 100 м (сек.)	13,2	13,5	0,3	15,7	16,6	0,9
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	-	3.25	-	-	2.10	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	10	190	195	5
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	-	40	-	-	25	-
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	2			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	35	-			

Продолжение таблицы 5

7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)				-	8	-
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)				60	40	20
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	-	27.00	-	-	17.00	-

10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0,40	0,42	0,02	0,54	0,46	0,08
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	-	40	-	-	37	-

Таблица 6 – Результаты тестовых испытаний в процентном соотношении от количества участников

Уровень выполнения норматива,	1 курс	2 курс	3 курс
	%	%	%
«Золото» юноши	22,2	23,1	33,0
«Золото» девушки	28,3	27,0	17,8
«Серебро» юноши	24,2	46,6	47,6
«Серебро» девушки	46,8	46,4	32,5
Не выполнили:			
(юноши)	53,6	30,3	13,4
(девушки)	24,9	26,6	49,7

На наш взгляд внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержания, структуры и учебных нормативов) по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

Список литературы

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Вы- шейшая школа, 1978. - 96 с.

2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.

3. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) — М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.

4. Типовая программа и материалы по физической культуре для вузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод, сектор Наркомпроса РСФСР. - Л.: Учпедгиз, 1931. -80 с.

5. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 1937. – 108 с.

6. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. - М.: Советская наука, 1940. - 31 с.

7. **ОСИПОВ, И.Т.** К вопросу об определении дифференцированных норм I ступени Комплекса ГТО / И.Т. Осипов // Тезисы всесоюз. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. - М., 1974. - С. 9-11.

8. Курамышин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. курамышин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. – № 7. – С. 9.