

СПОРТ

Татьяна ЖДАНОВА.

Нормы ГТО сдавали советские школьники, а сейчас за золотые значки борются современные россияне. Для них это уже не просто гордость, а дополнительные баллы при поступлении в вуз. С 2014 года любой желающий может подать заявку и пройти спортивные испытания. И активно участвуют в них люди самых разных возрастов – от дошколят до пенсионеров.

О том, в чем секрет популярности ГТО, мы попросили рассказать президента спортивного клуба «Буревестник – Верхняя Волга» Александра СОРОКИНА и руководителя отдела ВФСК ГТО Юлию ЛИХАЧЕВУ.

Почему комплекс ГТО был так популярен в советские годы и набирает обороты сейчас?

– История ГТО началась в 30-е годы XX века. В города стекалась молодежь из деревень. Им предстояло работать на заводах. Комсомол искал формы для объединения людей и создания колонн лективов единомышленников.

Новое время требовало новых героев. К тому же служба в армии стала массовой, к ней тоже нужно было готовиться. Поэтому в первом комплексе ГТО порядка 30 упражнений были военнo-спортивной направленности. Это метание гранаты, переноска ящика снарядов, стрельба из винтовки, рукопашный и штыковой бой и многое другое.



Сейчас, например, тесты на быстроту представлены двумя видами испытаний: бегом на 60 и 100 метров. Для получения знака отличия участнику нужно выполнить только одно из двух предложенных испытаний. Выбор участник делает самостоятельно.

Изменения коснулись отдельных испытаний. Так, бег на 60 метров во второй степени заменен на бег на 30-метровую дистанцию, а бег на 2 и 3 километра у подростков в возрасте 12 – 15 лет – на дистанции 1,5 и 2 километра.

А ты сдал ГТО?

У подростков 14 – 15 лет скорректирована дистанция на лыжах. Теперь вместо 5 км – 3-километровая.

Помимо этого бег на 30 метров, а также челночный бег 3 по 10 метров для групп начиная с 16 лет исключен.

У взрослых убрали прыжок в длину с разбега, зато в порядке эксперимента добавили новый вид – бег на 1 километр. Дистанции на 2 и 3 километра тоже остались в числе тестов на выносливость на выбор участников.

Если раньше, чтобы получить золотой значок, нуж-



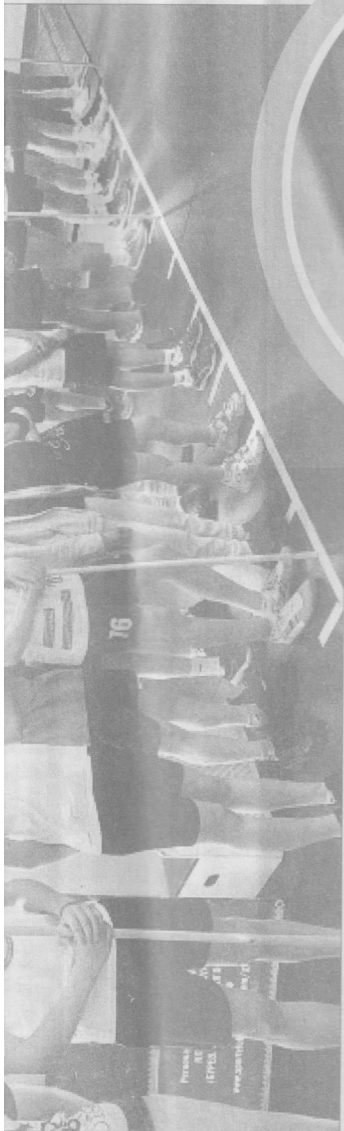
1 километр. Дистанции на 2 и 3 километра тоже остались в числе тестов на выносливость на выбор участников.

Если раньше, чтобы получить золотой значок, нужно было выполнить девять обязательных испытаний и испытание по выбору, то теперь – в среднем шесть.

– Прикладные виды испытаний остались?

– Да. По-прежнему востребована стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия и поход с провешкой туристских навыков.

– Сколько в этом году выпускников сдавали ГТО?



масс и уровень их физического развития.

К моменту возвращения ГТО в 2014 году в школе действовал ФГОС, по которому оценку по физкультуре школьники получали за то, что пришли на урок и попытались выполнить упражнение. Тогда как раньше отметки ставили за выполнение нормативов. Это привело к тому, что дети потеряли интерес заниматься спортом и следить за своим физическим состоянием.

Комплекс ГТО вернули, чтобы заинтересовать детей физкультурой. Для дошколят и младших школьников интерес был в том, чтобы, сдав нормативы, получить значок ГТО, а у старшеклассников – заработать значок, получить дополнительные баллы при поступлении в вуз. Эта идея сработала.

– Вы назвали четыре блока основных, какие упражнения еще добавились?

– В силовой блок входят упражнения по подтягиванию и отжиманию. В скоростной – бег на короткую

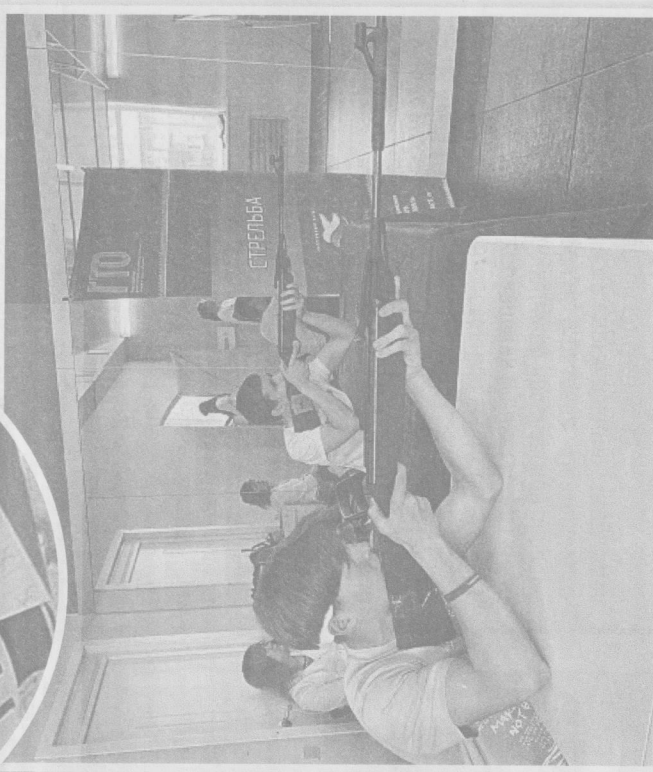
дистанцию. Выносливость проверяют с помощью бега на длинную дистанцию, а гибкость – это упражнения, связанные с растяжкой.

Требования зависят от возраста и пола участников. Например, в метании мужчины используют снаряд весом 700 граммов, женщины – 500, дети – 150 граммов, а самые маленькие – 6-7 лет – просто метают в цель мячик.

– Как изменилась система ГТО с этого года?

– Стало больше возрастных ступеней. Если раньше их было 11, то с 1 апреля – 18. У детей и подростков от 6 до 19 лет шаг установили в два года, а у взрослых – в пять лет.

Новая система испытаний стала модульной. В основу структуры нормативов заложены принципы проверки конкретного физического качества: скорости, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.



но-спортивной направленности. Это метание гранат, переноска ящика снарядов, стрельба из винтовки, рукопашный и штыковой бой и многое другое.

И это сыграло свою роль. Когда началась Великая Отечественная война, молодые люди оказались готовы к суровым испытаниям. Позже комплекс ГТО трансформировался в систему тестов, по которой определяли уровень физической подготовки человека. Но по-прежнему играли значимую роль.

Когда учился в школе, две одноклассницы не смогли получить золотую медаль из-за отсутствия у них значка ГТО.

К концу 80-х годов интерес к комплексу постепенно угас, а с распадом СССР и вовсе перестал существовать.

– Сейчас комплекс ГТО начал возвращать свою былую популярность. С чем это связано?

– Еще в СССР медики и антропологи пришли к тому, что измерение показателей по четырем направлениям – сила, скорость, выносливость и гибкость – дает представление о физическом состоянии человека и его здоровье. Их и включили в комплекс ГТО.

Если человек, особенно в молодости, не мог выполнить эти тесты, то у него, скорее всего, были проблемы со здоровьем. Государству такая система оценки позволяла определять состояние

— Более 3 000 выпускников школ и колледжей.

Золотые знаки отличия получили порядка тысячи человек, серебряные — чуть больше тысячи.

Дети выпускных классов готовятся к ГТО, поскольку могут получить дополнительные баллы ЕГЭ. У нас были случаи, когда золотые знаки помогли ребятам поступить на бюджет в столичные вузы. Согласитесь, это приятно.

Малыши тоже активно вовлекаются в сдачу норм ГТО. Им интересно двигаться, испытывать себя. А вот у ребят среднего звена школы с мотивацией участия в испытаниях ГТО все неоднозначно. Если сможет заниматься физкультурой, то будет участвовать, добиваться результатов. Нет — ребята махнут рукой.

Для этого организуют на предприятиях целые праздники. Ведь, с одной стороны, участие в сдаче норм ГТО сплачивает коллективы, с другой — стимулирует заботиться своим здоровьем.

На некоторых предприятиях тех, кто получил золотой, серебряный или бронзовый значок, поощряют денежной премией или дополнительным отпуском. Работодателям выгодно, чтобы сотрудники были здоровыми и физически крепкими.

Но все же самые активные среди участников ГТО — пенсионеры. Для них ГТО — это не просто физическую подготовку, а про жизненный уклад, досуг и социализацию. Но активно пенсионеры двигаются в ГТО там, где главы местных администраций развивают это направление. Где выделены ставки под тренера ГТО, где есть





Что касается других групп, то по итогам 2022 года для участия в сдаче комплекса ГТО заявили порядка 30 тысяч человек.

Кстати, самые активные и обязательные – дошколята. Если, например, среди школьников заявили 200 человек, то половина может и не дойти до испытаний. А у детсадовцев из 200 заявившихся придут на сдачу 199, и у того единственного ребенка, который не пришел, будет уважительная причина.

По статистике, до 2023 года 40% из тех, кто приступал к сдаче норм ГТО, получили знания отличия разной степени. Какая будет статистика после изменения системы в этом году, пока говорить рано.

– А взрослые насколько активно участвуют?

– Сейчас в корпоративной культуре мы наблюдаем подъем интереса к ГТО.

Руководители крупных предприятий региона привлекают и поощряют сотрудников принимать участие в испытаниях.

время и место для занятий по подготовке.

У нас очень активны в этом направлении в Рыбинском, Тутаевском, Угличском, Пошехонском и Некрасовском районах. Самый возрастной наш ГТОшник – 90-летний спортсмен из Некрасовского района.

Есть целые семьи «значкистов». Но опять же тут все зависит от ценностей самих людей. Если для них это важно, то они и сами в этом направлении двигаются, и детям и внукам прививают.

Не так давно у нас был областной семейный фестиваль ГТО. Там соревновались семьи: мамы-папы и дети или бабушки-дедушки и внуки. Выиграла семья из Тутаевского района: бабушка и дедушка – обладатели золотых значков, и внучка уже имеет такой же. Родители девочки тоже выполнили норму и получили свои значки, но на сам фестиваль не смогли прийти. Так что ГТО – это про образ мыслей и подход к жизни активной, здоровой и бодрой. <<