АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

В.М. Паршакова, *старший преподаватель*
Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11861

Аннотация. *Статья посвящена актуальности и необходимости комплекса мероприятий ГТО в современное время. Рассказывается об истории появления комплекса ГТО в СССР, его популяризации и результатах. Так же повествуется об общем статусе уровня физической подготовки среди молодежи в современное время и почему комплекс ГТО был возрождён в Российской Федерации, и чем он полезен для молодёжи и страны в целом.*

Ключевые слова: *готов к труду и обороне, упражнения, история, актуальность, здоровье, спорт.*

В современное время, люди все чаще уделяют внимание здоровому и активному образу жизни, правильному питанию и спорту. Спорт включает в себя не только походы в спортивные залы, тренировки, пробежки, но и самые простые, безопасные и доступные всем физические упражнения, такие как прокачка пресса, отжимания и приседания в домашних условиях, которые являются популярными. Некоторые считают это модным, и, выполняя те или иные комплексы упражнений, просто следуют моде. Другие же люди, понимающие, что нагрузки, и особенно те, что чуть больше нормы, могут существенно улучшить физическое и психическое состояние человека, помочь ему справиться со стрессом и выработать полезные привычки и личностные качества.

Если вспомнить Советский Союз с 1931 и по 1991 годы, можно заметить, что комплекс упражнений и мероприятий ГТО играл значительную и важную роль в плане создания советской системы физического воспитания как взрослого, так и подрастающего поколений. Но после того, как СССР распался, данный комплекс утратил свою былую славу и актуальность.

Со времен СССР, «Готов к труду и обороне» – это программа физкультурной подготовки в спортивных, профессиональных и конечно общеобразовательных организациях. Первым шагом на пути к созданию данной программы, стала статья в газете «Комсомольская правда» и в заголовках этой статьи было написано: «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» Опубликована эта статья была 24 мая 1930 года. В рамках пропаганды и популяризации появлялись агитационные плакаты и листовки, звучали различные стихотворения и лозунги, призывающие заниматься, в различных учреждениях проводились беседы на тему физического развития.

11 мая 1931 года, Всесоюзным советом физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете, проект был введен в народ. Проект имел большой успех, каждый хотел участвовать в мероприятиях ГТО, каждый хотел показать свои достижения в сфере спорта и улучшить их. Программа ГТО постепенно развивалась и была очень популярна, в 1975 году в массовых общих стартах приняли участие более 37 млн человек, а более 350 тыс. девушек и юношей стали чемпионами районов, городов, областей, республик [1].

В наше время программа мероприятий ГТО стала вновь актуальна, т.к. произошел резкий спад уровня физического здоровья молодого поколения. В наше время большинство людей имеют весьма малоподвижный образ жизни. Данный факт, приводит к значительному снижению функциональных физических возможностей, к

возникновению и «омолаживанию» различных заболеваний сердечной и сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Очевидно, что проблемы со здоровьем населения надо решать сегодня, необходимо проводить профилактику заболеваний путём занятий спортом и физической культурой. Для решения этого важного вопроса государство РФ решило вновь ввести комплекс мероприятий ГТО, распространяющийся на все группы населения. Это нововведение должно привести к существенному поднятию уровня устойчивости к физическим и психологическим заболеваниям и привитию потребности к занятиям физической культуры у подрастающего поколения.

24 марта 2014 года был издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». На основании этого указа были введены нормы для создания эффективной, рабочей и стабильной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения страны в целом.

Историей доказано, что развитие спорта и физической культуры в стране является одним из важнейших рычагов в реализации стратегий социального роста и развития страны, оно обуславливает и гарантирует формирование здорового в физическом и психическом плане общества, повышение общего уровня жизни, значительно увеличивает продолжительность жизни и существенно снижает смертность среди населения. В результате сегодня спорт стал необходимым атрибутом в жизни каждого среди молодёжи.

Данные исследований, проведенных среди школьников России, показали, что лишь 16% учащихся можно считать абсолютно здоровыми, около 70% учащихся редко занимаются спортом, и лишь 14% юношей оказываются годными к службе в армии [2]. На программу мероприятий ГТО возлагают следующие важные задачи: физическое и духовное оздоровление общества и нации в целом; снижение уровня смертности и увеличение продолжительности жизни граждан РФ; повышение уровня физической подготовки молодых поколений; развитие патриотизма среди молодёжи страны; организация новых бесплатных и общедоступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, спортивных площадок, парков, стадионов и бассейнов; усиление обороноспособности государства.

Главной целью введения ГТО является популяризация спорта и здорового образа жизни, увеличение числа граждан, которые ведут активный образ жизни. К концу 2020 года, количество людей, успешно сдавших нормативы ГТО, будет минимум 20%. Доля от общего количества трудоспособного населения, заинтересованного в занятиях спортом по месту работы 25%. 60% высших учебных заведений оснащены спортивными сооружениями, инвентарем и стадионами современного образца. Созданы различные спортивные кружки, секции и клубы. В 2017 году Университет физической культуры и спорта им. Лесгафта специально для лиц с ограниченными возможностями здоровья разработал комплекс упражнений и мероприятий, аналогичных всеобщим нормативам ГТО, но с соответствующими изменениями.

Нередко молодые люди задают вопрос: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это даст? Преимуществ не так уж и мало: здоровье, гармонично развитая фигура, гибкость, сила, ловкость, это наиболее очевидные преимущества, которые получает молодой человек занимаясь спортом; выпускники сдавшие нормы ГТО, получат дополнительные баллы по ЕГЭ; работающих людей государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией; школьник сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку 5 баллов по физкультуре.

Среди студентов 1-3 курса Пермского государственного аграрно-технологического университета было проведено социологическое исследование: методом сбора статистических данных получена следующая информация: 1 курс – обучаются 920 студентов, из них 700 студентов по медицинским показателям до-

пущены к сдаче норм комплекса ГТО – значок ГТО имеют 66 человек это 9,5%; 2-3 курсы обучаются 1289 студентов, из них 1000 студентов по медицинским показателям допущены к сдаче норм комплекса ГТО – значок ГТО имеют 90 человек это 9%.

Также был проведен опрос в форме анкетирования, в котором приняли участие 100 студентов (не принимавшие участие в сдаче норм ГТО): на вопрос знаете ли вы что такое комплекс ГТО? Ответили «да» – 79%, «нет» – 12%, «затрудняюсь с ответом» – 9% респондентов.

На вопрос, по какой причине не сдаёте комплекс ГТО: нет мотивации – 39%; Не позволяет физическая подготовка – 30%; затрудняюсь с ответом – 31% респондентов.

Проведя анализ статистики можно сделать следующие выводы, количество студентов, имеющих значок ГТО невелики это не может не огорчать. У студентов очень сильна потребность объединяться по интересам. Им нравится достигать каких-то новых результатов, и делиться успехом друг с другом. Поэтому возврат к нормам ГТО считается безусловным необходимым. Помочь молодёжи сохранить свое здоровье поможет здоровый образ жизни, включающий занятия спортом и физической культурой. Для изменения отношения студентов к комплексу ГТО необходимо вовлекать ребят в данную деятельность по средствам новых спортивных тематик и активностей. СМИ также проявляют особый интерес к ГТО и заинтересовывают активную молодежь, извещая о новых рекордах и предстоящих спортивных мероприятиях. Комплекс ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни.

На основании всего вышеприведенного, можно смело сделать вывод о том, что мероприятия и нормативы ГТО, являются очень полезным и незаменимым проектом, который окажет положительный эффект на все аспекты жизни населения и нашего государства в целом. Значок ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни.

Библиографический список

1. *Курашвили В.А.* Комплекс ГТО // Вестник спортивных инноваций. – Выпуск: 46 (46). – 2013.

2. *Качановский, А.Ю.* Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – С. 60-61.

3. *Перова, Е.И.* Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса общеобразовательных учреждениях РФ / Е.И. Перова, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. - № 5. – С. 46-47.

THE RELEVANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN THE MODERN TIME AMONG YOUNG PEOPLE

V.M. Parshakova, *Senior Lecturer*
Pryanishnikov Perm State Agro-Technological University
(Russia, Perm)

Abstract. *The article is devoted to the relevance and necessity of the complex of TRP measures in modern times. The article tells about the history of the TRP complex in the USSR, its popularization and results. It also tells about the General status of the level of physical training among young people in modern times and why the TRP complex was revived in the Russian Federation, and what it is useful for the country as a whole.*

Keywords: *ready for work and defense, exercises, history, relevance, health, sport.*