

**Министерство здравоохранения Республики Башкортостан
Башкирский центр медицинской профилактики
ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер**

Возрождение ГТО – стимул здорового образа жизни

ПАМЯТКА

**Подготовили Бикбаева Н.Ф., заведующая ОМО ГАУЗ РВФД,
Орлова А.В., врач-методист**

Г. УФА 2015

Возрождение ГТО – стимул здорового образа жизни

Россиян заставят стать здоровыми и подтянутыми

В Республике Башкортостан с 2014 года поэтапно вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Система ГТО была популярна во времена СССР. Для тех, кто не знает или уже забыл, что это такое, ГТО расшифровывается - «Готов к Труду и Обороне». Комплекс ГТО - это спортивные и прикладные виды физической подготовки, которые напоминают многоборье. Основные задачи ГТО - укрепление здоровья населения, физическое совершенствование, развитие массового физкультурного движения.

Владимир Путин предложил возродить физкультурный комплекс ГТО для того, чтобы повысить эффективность работы с подрастающим поколением, привлечь к здоровому образу жизни людей всех возрастных групп.

Цели системы ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности физического воспитания населения.

С сентября 2014 года в двенадцати пилотных регионах России экспериментально вводятся нормы физической подготовки для всех возрастов. Республика Башкортостан не входит в список пилотных регионов, но работа по подготовке к возрождению комплекса ГТО активно проводится.

- Внедрение Комплекса в нашей республике будет осуществляться в три этапа:

1 этап - организационно-экспериментальный. Это этап введения комплекса до декабря 2015 года среди образовательных организаций в 23 муниципальных образованиях.

2 этап - внедрение ГТО во всех образовательных учреждениях республики, а также экспериментально в отдельных районах и городах среди взрослого населения до декабря 2016 года.

3 этап - повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий и групп населения, завершится в декабре 2017 года.

Важная задача – сделать спорт доступным для всех категорий населения, решить вопрос о возрождении площадок для занятий спортом, физкультурно-спортивных клубов, расширить возможности спортивной инфраструктуры школ, то есть осуществить доступность занятий физкультурой и спортом для всех слоев населения.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

Вне всякого сомнения, комплекс ГТО способен всколыхнуть физкультурно-спортивное движение в стране и ее регионах.

Какие дисциплины включены в комплекс ГТО?

К обязательным испытаниям (тестам) относятся – определение уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней. Включены плавание, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, подтягивание, метание спортивного снаряда, бег на лыжах и стрельба из пневматической винтовки.

Если сравнивать виды упражнений, которые входили в советский комплекс ГТО, с теми, которые планируется ввести с 1 сентября, то можно обнаружить ряд существенных отличий.

Из тех видов, которые решено сохранить, следует выделить подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.

Не будет в новой версии, к примеру, толкания ядра и метания учебной гранаты, а также велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату с помощью ног.

Сохранилась в программе упражнений стрельба, но, если раньше стреляли из малокалиберной винтовки, то сейчас - из пневматической винтовки или, как говорится в описании, электронного оружия. У каждого участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения сидя или стоя.

Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Участнику будет предоставлено право выполнить пять бросков, количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

Среди новых испытаний - челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Последнее задание будет считаться выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

А каковы стимулы?

Предполагается, что за сдачу норм ГТО будут давать «пряники». Система поощрений пока находится в стадии разработки. Проект предполагает льготы, другие формы поощрения для людей, которые ведут активный образ жизни.

Выпускника, который за годы обучения в школе много раз сдавал нормативы ГТО на золото, мог бы наградить Почетной грамотой, к примеру, Президент России.

С 2015 года вузы, помимо результатов ЕГЭ, возможно, будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

При поступлении на бюджет среди абитуриентов с одинаковым количеством баллов ЕГЭ могут отдать предпочтение тому, у кого богаче портфолио, у кого есть значок ГТО. Кроме того, значкистам ГТО вузы могут прибавить некое количество баллов к ЕГЭ.

Предполагаются и материальные стимулы. С 2016 года в вузах пилотных регионов, а с 2017 года в учебных заведениях всей России студенты, получившие золотой знак ГТО соответствующей их возрасту ступени, могут получать повышенные стипендии.

Работающих граждан должен будет стимулировать работодатель. Тем, кто выполнил нормативы на соответствующий знак отличия комплекса ГТО, вполне могут выписать премии, предоставить дополнительные дни к отпуску, льготы при посещении объектов спорта, отгулы, выделить льготную путевку, на отдых и т.д.

Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению Владимира Путина, мог бы стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций: «Например, через поощрение тех, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год».

Кроме того, глава государства предложил дополнить перечень ежегодно реализуемых работодателем мер по улучшению условий и охраны труда. «Скажем, включить в соцпакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и спортивных секциях».

Структура комплекса. ГТО включает следующие ступени:

- 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

Чтобы «заработать» золотой значок ГТО, надо выполнить все нормативы, а также иметь один первый разряд или два вторых по любому виду спорта.

Что касается нормативов ГТО, то они состоят из 11 ступеней для разных возрастных групп. Первая группа – мальчики и девочки от 6 до 8 лет, а 11-я – россияне старше 70 лет. Например, подростки 13-15 лет проходят 4-ю ступень. Так, на золотой значок мальчики должны будут пробежать 60 метров за 8,7 секунд и 2 км за 9 минут, на бронзовый – 60 метров за 10 секунд и 2 километра за 9 минут. Прыгнуть в длину с разбега им придется на 390 см и 330 см

соответственно, а с места – на 175 метров и 200 метров. Подтянуться на бронзу нужно будет четыре раза, а на золото - 10 раз, прокачать пресс 30 и 47 раз соответственно. Также для золота надо будет достать при наклоне ладонями до пола, для бронзы - пальцами. В качестве испытания на выбор предлагается метания меча весом 150 граммов, бег на лыжах 3-5 км, плавание, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, турпоход. Всего на золотой значок подростки должны будут сдать восемь испытаний, на бронзовый - шесть.

Нормы, которые следует выполнить, чтобы получить бронзовый, серебряный или золотой значок, опубликованы на сайте Минспорта. (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»).

Предполагается, что по истечении периода испытания на практике, эти нормы будут корректироваться.

Обязательно сдавать нормы ГТО будут только школьники. Взрослые смогут сдать их добровольно, при этом они смогут рассчитывать на различные поощрения со стороны работодателя.

Трудовые коллективы - на старт!

Более сложная задача сейчас - привлечь трудящееся население к сдаче этих норм. Люди будут сдавать, чтобы оценить свою физическую подготовленность, улучшить физическую форму, фигуру, повысить уровень здоровья. Надежда - на человеческое любопытство и интерес, заботу о здоровье, о физической форме. Планируется организация фестивалей и спартакиад среди трудящихся коллективов со сдачей норм ГТО.

За работодателями регионов по новым соглашениям будет закреплена ответственность за организацию в своих трудовых коллективах сдачи норм ГТО. У работодателей будет возможность добавлять сотрудникам, успешно сдавшим нормы ГТО, дополнительные дни к отпуску и другие виды поощрений.

Что можно рекомендовать желающим сдать нормы ГТО?

Для начала нужно посетить врача-терапевта, который определит ваше состояние здоровья и допустит к сдаче норм ГТО.

Затем оцените свои физические возможности. Нормы ГТО направлены на выявление уровня физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скорость, координация) и прикладных навыков. Предварительное тестирование видов комплекса ГТО, поможет узнать ваши "слабые" стороны физической подготовки и эффективно спланировать самостоятельные тренировки.

Придерживайтесь здорового и активного образа жизни. Режим дня должен включать различные формы физической активности: утренняя гимнастика, самостоятельные тренировки по нормам ГТО, прогулки, секции, игры. Питание, в связи с увеличением физической нагрузки, должно быть сбалансированным, разнообразным и калорийным. Откажитесь от вредных

привычек. Они отрицательно скажутся на уровне физической тренированности и состоянии организма во время сдачи норм ГТО.

Основная роль в достижении спортивных результатов ГТО принадлежит организации тренировок, в том числе самостоятельных. Вначале достаточно тренироваться 2 раза в неделю, а потом можно увеличивать число тренировок, доведя их до 6 раз. При этом в течение одного занятия нужно сочетать различные виды норм ГТО.

Разминка обязательна перед каждой тренировкой. Тренироваться всегда нужно по определенному плану Упражнения выполняйте сериями. Не тренируйтесь до полного изнеможения. Физические упражнения постоянно чередуйте с паузами для отдыха.

Перед началом самостоятельной тренировки обратите внимание на собственные ощущения состояния здоровья. Важный показатель самочувствия - пульс. Измерьте частоту пульса перед началом тренировки. Она должна ровняться примерно 60-70 ударов. После каждой серии упражнений делайте перерыв, ждите, когда пульс придет в норму.

Чтобы улучшить свои спортивные результаты, необходимо не только тренироваться, но и иметь психологический настрой. Ставьте каждый день небольшие цели. Создавайте для себя мотивацию занятий. Например, мотивом к самостоятельным тренировкам может быть желание сдать нормы ГТО на золотой значок.

А если не сдал нормы ГТО?

ГТО для всех россиян будет добровольным, то есть, если вы ярый противник спортивных мероприятия, никто не станет принуждать вас. Важно понимать, что никто не предполагает обязательность выполнения норм ГТО. Школьник, служащий, пенсионер может не прыгнуть в высоту на 120 сантиметров и не подтянуться ни разу. Им только отметят их результаты в документ о сдаче норм ГТО. Другой вопрос, как это отразится на судьбе человека. У пенсионера, скорее всего, никак. У служащего могут возникнуть проблемы только в том случае, если пункт о соответствии его физического состояния нормативам ГТО будет прописан в трудовом соглашении. А вот на судьбу школьника это может повлиять, если будут учитываться результаты ГТО при сдаче ЕГЭ и поступлении в вуз, как предложил Президент.

Скорее всего, сдача нормативов не будет обязательным требованием при поступлении в ВУЗ. Свои успехи абитуриент при желании просто сможет включить в портфель индивидуальных достижений. Возможно, что документы о спортивных достижениях учащихся смогут добавить к результатам ЕГЭ несколько баллов, однако "ГТО в портфеле индивидуальных достижений может не быть вовсе".

Как скажутся на здоровье россиян нормы ГТО?

Пословица гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Все хотят быть физически здоровыми, а занятия физической культурой — основа в достижении этой цели.

Если заниматься ГТО серьезно, на государственном уровне — получится возродить эту систему, но, конечно, не так быстро, как страницу перевернуть. И не сразу это все почувствуется. Зато в результате у нас будут хорошие, здоровые выпускники школ и ВУЗов, призывники и хорошие, здоровые защитники Отечества.

И для жизни ребят это хорошо — спорт вырабатывает характер, целеустремленность, формирует хорошую фигуру, отвлекает от вредных привычек, от дурных компаний. Из старшего поколения, кто в свое время сдавал нормы ГТО, многие и сейчас их выполняют, хотя, может быть, кому-то придется позаниматься. Закалка остается надолго.

Если человек далёк от физкультуры, то его нельзя просто заставить ею заниматься. Ему нужен стимул. Стимулом может быть то, что его здоровье будет постепенно улучшаться, холестерин в крови уменьшится, тело окрепнет, настроение поднимется. Отсюда, соответственно, повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности и качества жизни населения.

При этом нельзя забывать о том, что уровень нагрузок для каждого человека должен подбираться строго индивидуально, как и правильное спортивное питание. Тогда ГТО будет иметь позитивный результат.

Для некоторых категорий населения, которые увлечены и без того занимаются спортом, сдать эти нормы вовсе не проблема. Но есть люди, для которых в силу плохого состояния здоровья это будет довольно сложно, а у нас, к сожалению, большинство людей в зрелом, да и в младшем возрасте, уже имеют ограничения по здоровью и хронические заболевания. Поэтому надо подходить с пониманием к их проблемам: если они не могут в силу своего состояния здоровья допущены к сдаче этих норм, то будут в этом ущемлены.

Что предполагается сделать для популяризации массового спорта и подготовки молодежи к сдаче норм ГТО?

Предусматривается целая система мер, направленных на пропаганду комплекса, включающих широкое информирование населения, осуществление просветительской и образовательной работы.

«Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности», — сказал президент РФ, добавив, что следует позаботиться о строительстве спортивных сооружений, в том числе на открытом воздухе.

Планируется создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики, отличительных знаков, шевронов, экипировки, сувениров, полиграфической продукции.

В настоящее время проходит организационно-экспериментальный этап, в рамках которого разрабатывается нормативно-правовая база, проводится информационно-пропагандистская работа (баннеры, буклеты, материалы в СМИ), организуются мастер-классы с участием звезд спорта, экспериментальные мероприятия по сдаче норм ГТО.

Следующий этап — внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций — начнется в 2016 году.

А уже в 2017 году комплекс «Готов к труду и обороне» охватит все население от 6 до 70 лет (всего 11 возрастных групп).

Куда нужно обратиться для сдачи нормы ГТО?



Возрождение норм ГТО в Республике Башкортостан будет проходить постепенно. Так, на первом этапе до декабря 2015 года в 23 школах городов и районах введут экспериментальный комплекс. В следующем году подключатся уже все школы, ВУЗы и ССУЗы. На третьем этапе нормы ГТО станут обыденными для каждого жителя Башкортостана.

Сдача норм ГТО начата в Башкортостане в 2014 году во время проведения фестивалей и акций по внедрению комплекса. В ближайшее время будут созданы специальные центры тестирования, куда можно прийти и оставить заявку. При себе нужно иметь паспорт и медицинскую справку, что нет противопоказаний к сдаче норм ГТО.

Планируется регулярно проводить фестивали ГТО (муниципальные и общереспубликанские), поэтому проблем, где сдать ГТО не будет.

Медицинское сопровождение

Много вопросов возникает в связи с медицинским сопровождением подготовки к сдаче и самой сдаче норм ГТО. На сегодняшний день в стадии урегулирования находится система врачебного допуска к сдаче нормативов ГТО. Разрабатывается нормативно-правовая база по допуску к участию в ГТО.

Медицинские работники могут руководствоваться методическим пособием, утвержденным 21 ноября 2014 года главным специалистом по спортивной медицине Минздрава России Б.А. Поляевым «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обязательность медицинского допуска до сдачи нормативов и сопровождения в момент сдачи нормативов несомненна. При сдаче нормативов ГТО должен обязательно присутствовать врач, который на основании заявок сможет определить, кого допускать к зачету. Допускать до сдачи норм будут только граждан, регулярно занимающихся спортом. К ним относят и школьников, у которых в неделю три урока физкультуры. Ведь подготовка к сдаче комплекса ГТО, стремление улучшить физическую форму направлены прежде всего на улучшения здоровья населения.