

**Галагузова Юлия Николаевна,**

профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики, Уральский государственный педагогический университет, 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 27, к. 407; e-mail: yung.ektb@mail.ru.

**Мясникова Татьяна Ивановна,**

доцент, кандидат педагогических наук, профессор кафедры циклических видов спорта, Уральский федеральный университет; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 29, к. 10; e-mail: tmyas@yandex.ru

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; «Готов к труду и обороне», ГТО; физическая активность; физкультурное воспитание.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматривается воспитательная функция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для решения проблемы недостаточной физической активности населения. Раскрывается содержание компонентов воспитательной системы и анализируется динамика показателей в рамках структурных компонентов системы.

**Galaguzova Yulia Nikolaevna,**

Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Department of Pedagogy, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Myasnikova Tatiana Ivanovna,**

Candidate of Pedagogy, Professor of Department of Cyclic Sports, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

**EDUCATIONAL POTENTIAL OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO**

**KEYWORDS:** All-Russian Sports Complex; “Ready to Work and Defense”, GTO; physical activity; physical education.

**ABSTRACT.** The article discusses the educational potential of the All-Russian Sports Complex “Ready to Work and Defense” to address the lack of physical activity. The article reveals the components of educational system and analyzes the dynamics of indicators in the system of structural components.

**В** марте 2013 г. Президент России Владимир Путин поручил Минспорту России и Минобрнауки России проработать вопрос воссоздания в новом формате комплекса нормативов ГТО. На сегодняшний день в соответствии с поручением Президента разработано и утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО, ряд организационно-правовых и методических документов. На заседании межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при президенте РФ в августе 2014 г. министр спорта России В. Л. Мутко обозначил, что «ГТО – основополагающая система воспитания наших граждан». Кроме того, он отметил, что комплекс не должен стать просто очередным мероприятием, необходимо убеждать людей в необходимости обязательных занятий физической культурой и спортом, т. е. внедрять в жизнь людей потребность в физической активности. Это, несомненно, должно способствовать укреплению здоровья граждан, гармоничному и всестороннему развитию лично-

сти, воспитанию патриотизма и гражданственности населения.

Физическая активность играет важную роль в течение всей жизни человека. Недостаточная физическая активность считается четвертым по значимости фактором риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. На долю недостаточной физической активности приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире. Более высокое место в структуре заболеваемости занимают высокое кровяное давление (13%), курение (9%) и высокий уровень глюкозы в крови (6%). На долю лишнего веса и ожирения приходится 5% от общего числа случаев смерти в мире. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 млн человек [2].

Неуклонное снижение естественной физической активности в онтогенезе должно компенсироваться использованием дополнительных «искусственных» форм активности, поскольку физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике неинфекционных заболеваний. В то же время, по информации Всемирной организации здраво-

охранения, каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен. В связи с этим государствами – членами Всемирной организации здравоохранения приняты договоренности о сокращении распространенности недостаточной физической активности к 2025 г. на 10% [2].

Несмотря на все усилия, направленные на привлечение детей, молодежи и взрослого населения к активным занятиям физической культурой и спортом, увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом (согласно статистическим отчетам 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2011–2013 гг.), нельзя с уверенностью говорить, что занятия физической культурой и спортом становятся жизненной потребностью подрастающего поколения.

Утверждение Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)» можно рассматривать как один из шагов в рамках выполнения договоренности о сокращении распространенности недостаточной физической активности в нашей стране. Однако для формирования осознанной потребности в высокой физической активности одних директивных решений недостаточно, необходимы инновационные концептуальные и организационно-методические решения по их реализации.

Формирование такой потребности является одним из целевых показателей воспитательной системы «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»» (ВФСК ГТО), концептуальная модель которой представлена на рис. 1.



**Рис. 1.** Концептуальная модель воспитательной системы ВФСК ГТО

Концепция ВФСК как воспитательной системы, рассмотренная нами в предыдущей статье [1], соотносится с Концепцией физкультурного воспитания, предложенной Л. И. Лубышевой. Автор трактует физкультурное воспитание как «педагогический процесс целенаправленного, регулируемого изменения физических и духовных кондиций человека, основная задача которого – сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать в физкультурной практике уже созданные при-

родой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека» [4, с. 12]. Одной из задач физкультурного воспитания, предложенного в Концепции, является воздействие на формирование физической культуры личности посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

Концепция ВФСК ГТО рассматривает воспитательное воздействие на личность как процесс формирования первичных потребностей и их преобразование в потреб-

ности высшего порядка. Согласно иерархии потребностей А. Маслоу, это есть некий переход от уровня физиологических потребностей в физической активности человека к потребности в самоуважении и самореализации. Конечно, этот процесс длителен, поэтому важно начинать формирование потребности в физической активности и, в дальнейшем, преобразовывать ее в потребность высшего порядка как можно раньше, в идеале – с рождения.

Изучая феномен «физической активности человека», можно выделить его характеристики в различные возрастные периоды. Так, в детском и подростковом возрасте физическая активность, оказывая тонизирующее влияние на центральную нервную систему, способствует оптимизации адаптационных возможностей орга-

низма, а при ограниченной физической активности снижаются защитные механизмы приспособления организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, тем самым создается предрасположенность к различным заболеваниям. В зрелом возрасте умеренная физическая активность воздействует на процессы старения, замедляя темпы их развития, и т. д. В каждом возрасте человеку необходимо понимание ее значения.

Рассмотрим составляющие процесса формирования потребности в физической активности в рамках выделенных компонентов воспитательной системы ВФСК ГТО и начнем со структурно-содержательного компонента, который является ключевым и обуславливает содержание остальных компонентов (табл. 1).

Таблица 1

Структурно-содержательный компонент воспитательной системы ВФСК ГТО

Структурные компоненты	Содержательные компоненты (подсистемы)		
	Нормативно-тестирующая (кол-во видов испытаний: обязательные + по выбору)	Параметры оптимального двигательного режима	Тематическая направленность теоретических знаний
1 ступень (6–8 лет)	4 + 4	Не менее 8 ч	В соответствии с ФГОС начального общего образования
2 ступень (9–10 лет)	4 + 4	Не менее 8 ч	
3 ступень (11–12 лет)	4 + 6	Не менее 9 ч	В соответствии с ФГОС основного общего образования
4 ступень (13–15 лет)	4 + 7	Не менее 9 ч	
5 ступень (16–17 лет)	4 + 7	Не менее 10 ч	В соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования
6 ступень (18–29 лет)	мужчины – 4 + 6 женщины – 4 + 7	Не менее 9 ч	– влияние занятий ФК на состояние здоровья; – гигиена ФК; – основные методы контроля физического состояния; – основы методики самостоятельных занятий ФК; – история ФК и спорта; – овладение умениями и навыками ФСД
7 ступень (30–39 лет)	мужчины – 3 + 6 женщины – 3 + 7	Не менее 8 ч 30 мин	
8 ступень (40–49 лет)	3 + 5	Не менее 8 ч	
9 ступень (50–59 лет)	3 + 5	Не менее 6 ч 30 мин	
10 ступень (60–69 лет)	3 + 3	Не менее 6 ч	
11 ступень (70 лет и старше)	3 + 3	Не менее 6 ч	

Примечания: ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт; ФК – физическая культура; ФСД – физкультурно-спортивная деятельность.

Структурная составляющая компонента определяет этапы формирования потребности в физической активности, основанные на возрастных особенностях развития человека, а содержательная – особенности и условия воздействия на личность в каждом из этапов. Как видно из данных табл. 1, количественные показатели содержательных компонентов в рамках структурных компонентов воспитательной системы

имеют волнообразную динамику. Нормативно-тестирующая часть первых шести ступеней включает четыре обязательных теста для определения уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы и гибкости, а последних пяти ступеней – три обязательных теста для определения выносливости, силы и гибкости. Тесты по выбору предполагают оценку уровня развития скоростно-силовых возможностей

и овладения прикладными двигательными навыками.

Содержание целевого компонента воспитательной системы ВФСК ГТО в различных возрастных группах (структурных компонентах), выделенных в структурно-содержательном компоненте в виде одиннадцати ступеней, конкретизируется с учетом возрастных особенностей развития и особенностей социальной роли данной группы (табл. 2).

Представленные в табл. 2 целевые установки определяют направленность воздействия на формирование потребности в физической активности человека. Следование этим установкам должно обеспечить формирование у личности осознанной потребности в физической активности, причем потребности в физической активности высшего порядка у разных людей могут

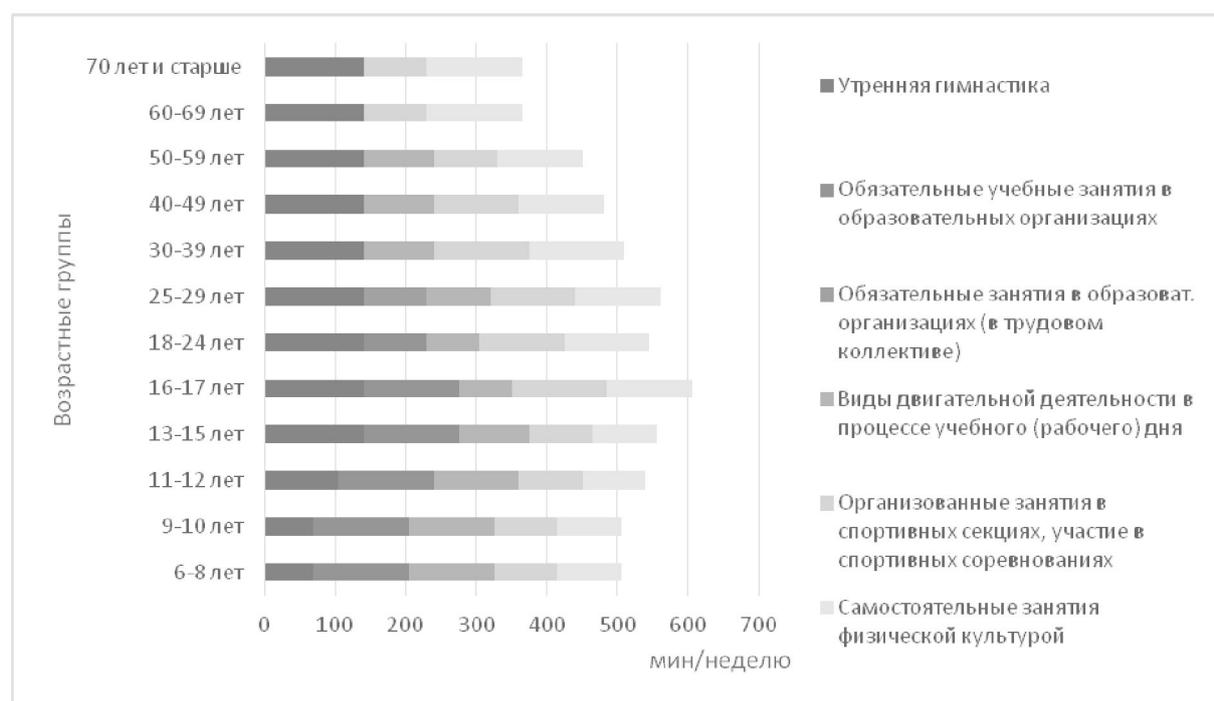
сформироваться на разных этапах, но несомненно, что чем раньше удастся этого добиться, тем большую пользу и радость будет приносить человеку физическая активность.

Организационно-деятельностный компонент представляет собой организационно-методические особенности функционирования модели воспитательной системы. При этом ведущую роль в формировании потребности в физической активности в рамках организационно-деятельностного компонента играет не процесс сдачи испытаний ВФСК ГТО, а двигательная деятельность человека, обеспечивающая подготовку к тестовым испытаниям. Структура двигательного режима обусловлена основными видами деятельности в соответствующий возрастной период (рис. 2).

**Таблица 2**

Конкретизация целевого компонента воспитательной системы ВФСК ГТО

Возрастные группы	Целевые направленность (установки)
1 ступень (6–8 лет)	Формирование установки на активный, здоровый образ жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом, мотивации к деятельности на достижение результата
2 ступень (9–10 лет)	
3 ступень (11–12 лет)	Развитие установки на активный, здоровый образ жизни, мотивации к систематической деятельности на достижение результата, формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом
4 ступень (13–15 лет)	
5 ступень (16–17 лет)	Формирование осознанной необходимости и осознанного отношения к физическому самосовершенствованию
6 ступень (18–29 лет)	Развитие устойчивого интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, самопознании и самооценке, существенное повышение работоспособности
7 ступень (30–39 лет)	
8 ступень (40–49 лет)	Использование физических упражнений на основе осознанной потребности в активной деятельности для повышения физической работоспособности и поддержания физической подготовленности
9 ступень (50–59 лет)	
10 ступень (60–69 лет)	Использование адекватных физических нагрузок для повышения уровня физического состояния и снижения риска развития неинфекционных заболеваний
11 ступень (70 лет и старше)	



**Рис. 2.** Динамика объема видов двигательной деятельности в недельном двигательном режиме (по [3])

На рис. 2 можно увидеть, что минимальный ежедневный объем физической активности с использованием различных форм и видов двигательной деятельности в различные возрастные периоды составляет от одного до полутора часов. При этом виды двигательной деятельности могут заменяться другими (например, самостоятельные занятия могут отсутствовать в двигательном режиме при условии увеличения объема времени на организованные занятия в спортивных секциях и т. д.). Предлагаемые двигательные режимы обеспечивают подготовку систем организма и достижение его оптимального состояния, необходимого для безопасного выполнения тестирующего комплекса. Если основной объем двигательного режима составляют самостоятельные занятия, то необходимо хорошо владеть основными теоретико-методическими знаниями по использованию физических упражнений для повышения уровня физической подготовленности, а также уметь применять основные методы контроля за состоянием организма во время и после физических нагрузок. Понимание и осознание влияния физических нагрузок на организм должно ускорить процесс преобразования первичных потребностей в физической активности в потребности высшего порядка.

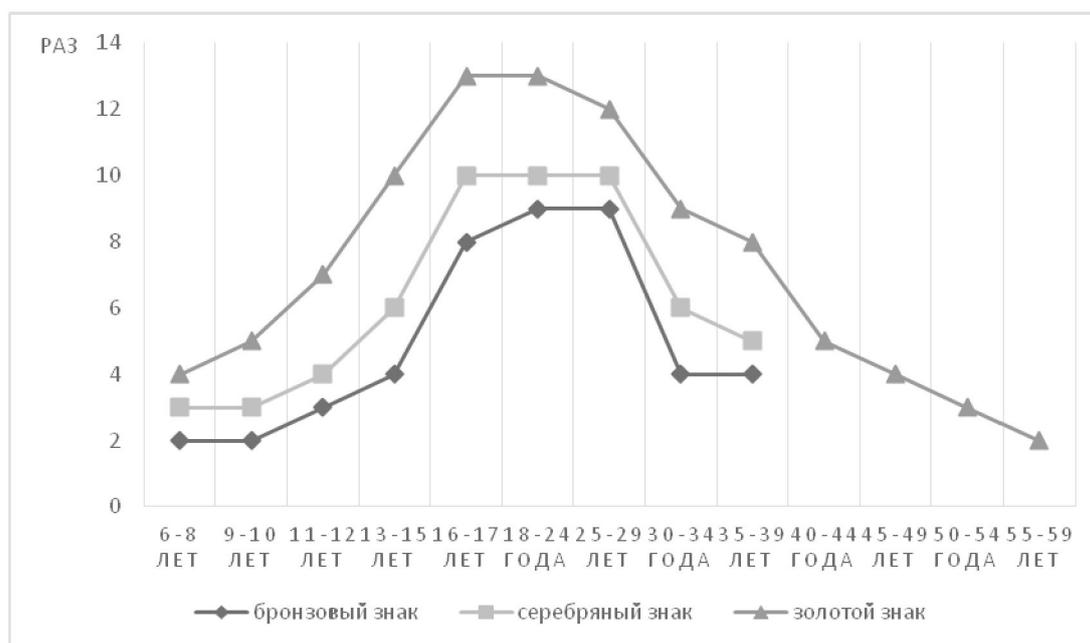
Оценочно-результативный компонент отражает количественные (или качественные) требования выполнения тестов ВФСК ГТО. На каждой из 11 ступеней представлено от 6 до 11 видов испытаний (тестов). На первых семи ступенях выделено по три уровня трудности выполнения нормативов (бронзо-

вый знак, серебряный знак, золотой знак), на последних четырех ступенях – один уровень. Для получения знака отличия необходимо выполнение определенного количества тестов (60–75%) на уровне, требуемом для соответствующего знака [3].

Если виды испытаний на различных ступенях относительно стабильны, то нормативы по уровням трудности на различных ступенях различаются. Анализ оценочно-результативного компонента воспитательной системы ВФСК ГТО проведем на примере динамики нормативных показателей в одном из обязательных тестовых испытаний, представленных почти на всех ступенях комплекса (рис. 3).

Как видно из рис. 3, количественные показатели, характеризующие уровень развития, в данном случае силы, изменяются от ступени к ступени, при этом на первых пяти ступенях наблюдается восходящая тенденция, далее на шестой-седьмой ступенях отмечается некоторая стабилизация, а с восьмой ступени – нисходящая тенденция. Подобная динамика, с одной стороны, отражает особенности возрастного развития силы, с другой стороны, не гарантирует выполнение норматива на повышенном уровне без систематической физкультурно-спортивной деятельности и оптимального уровня физической активности.

Нормативы и уровни трудности в воспитательной системе выполняют стимулирующую функцию в процессе преобразования первичных потребностей в физической активности и содействуют формированию потребности в уважении и признании, самовыражении, являющихся высшими уровнями потребностей.



**Рис. 3.** Динамика нормативов теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине» для получения знаков по возрастным группам (ступеням ВФСК ГТО)

Таким образом, обосновывая воспитательную функцию ВФСК ГТО, можно заключить, что выполнение нормативов не является в данной системе определяющей составляющей и не должно быть самоцелью. Ядром системы является систематическая физическая активность человека, обеспечивающая оптимальное функционирование организма, повышение работоспособности и адаптационных возможностей организма, что, в свою очередь, приводит к

снижению риска развития неинфекционных заболеваний и в конечном итоге содействует увеличению продолжительности жизни человека. Осознание роли физической активности на каждом из возрастных этапов жизни человека, несомненно, способствует укреплению здоровья граждан, всестороннему физическому развитию, что в результате обеспечивает готовность граждан к социально значимому труду и формированию основ здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Галагузова Ю. Н., Мясникова Т. И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 33–36.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Швейцария, 2010. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/> (дата обращения: 09.01.2015).
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/> (дата обращения: 09.01.2015).
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 11–17.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.