

внедрён в учебный процесс. Он позволил заинтересовать предметом ФК благодаря обучению измерениям и расчётам индивидуального физического состояния и резервов работы систем организма. Полученные результаты вызвали потребность выполнения студентами оценочных операций, которые способствовали формированию мышления для принятия научно — обоснованных управленческих решений по сохранению и укреплению показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

#### Благодарность

*Научная статья выполнена при поддержке гранта Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязева.*

\* \* \*

УДК 796/799

doi:10.18720/SPVPU/2/id23-332

## РОЛЬ «ГТО» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ XXI ВЕКА

*Лопатин Денис Анатольевич*

*ЧУОО «Классический пансион» МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье освещены вопросы истории ГТО, актуальности и необходимости реализации программы ГТО в XXI веке, формирования мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста как следствие выполнения нормативов комплекса ГТО на золотой знак отличия.

В данной статье исследуется влияние ГТО на физическую подготовку российских жителей. Применяется дескриптивный научный метод исследования. Рассматривается увеличение значимости Комплекса ГТО в физическом воспитании молодежи. Показана актуальность вовлечения граждан в спортивные мероприятия.

**Ключевые слова:** программа «Готов к труду и обороне», мотивация, психологические особенности детей старшего школьного возраста, нормативы, спорт, физвоспитание, физкультура, здоровье.

## THE ROLE OF THE «READY FOR LABOUR AND DEFENCE» IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN OF THE XXI CENTURY

*Lopatin Denis Anatolyevich*

*PF EO "Classic boarding school" of Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia*

**Abstract.** The article highlights the issues of the history of the «Ready for Labour and Defence», the relevance and necessity of implementing the «RLD» program in the 21st century, the formation of motivation for physical education in children of senior school age as a result of fulfilling the standards of the «RLD» complex for a golden badge of distinction.

This article examines the impact of the «RLD» on the physical fitness of Russian residents. A descriptive scientific method of research is applied. The increase in the importance of the «RLD» complex in the physical education of young people is considered. The relevance of involving citizens in sports events is shown.

**Keywords:** program «Ready for labour and defence», motivation, psychological characteristics of children of senior school age, standards, sports, physical education, health.

В наши дни, когда люди проводят много времени за компьютером, особенно важной становится проблема физического воспитания молодежи. Возможно, именно поэтому в Российской Федерации было принято решение возобновить сдачу норм ГТО, как это было в Советском Союзе. ГТО — это не просто спортивные нормативы, которые необходимо сдать для получения памятного знака; это целая система физического и патриотического воспитания молодежи.

Специалистами в области физической культуры и спорта ведется активный поиск наиболее эффективных условий, форм и методов работы с населением

#### Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — М. : Спорт, 2017. — 128 с
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. 5-е дополненное и исправленное издание. М. : Сов.спорт, 2011 — 348 с.
4. Ланда Б. Х. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : структура, содержание, технология внедрения: учебное пособие для курсов повышения квалификации рекомендованное ФУМО / Б. Х. Ланда. — Казань: Изд-во «Познание» Казанского инновационного университета, 2021. — 96 с.

страны: на предприятиях различной формы собственности, по месту жительства, в парковых и иных рекреационных зонах, по формированию заинтересованности и потребности населения в повышении двигательной активности, в том числе посредством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [2—4, 6, 7].

Вместе с тем, статистические данные и исследования в области массового спорта, результаты мониторинга реализации комплекса ГТО показывают незначительную долю взрослого населения от общего числа вовлеченных в занятия физической культурой

и спортом (0,4 %) и участвующих в реализации ГТО (18,6 %) [5].

**Актуальность данного исследования** заключается в том, что для лучшего понимания значения ГТО в современной системе физического воспитания необходимо знать историю этого явления.

**Цель исследования** — исследовать историю ГТО до современности.

Из данной цели вытекают следующие задачи:

- узнать, как зародилась эта система физического воспитания;
- проследить ее развитие;
- сравнить нормы ГТО в Советском Союзе и в Российской Федерации.

**Предмет исследования** — ГТО как система физического и патриотического воспитания молодежи.

**Объект исследования** — роль ГТО в формировании интереса к физической культуре у современной молодежи.

**Гипотеза** заключается в том, что ГТО занимает важное место в современной системе физического воспитания молодежи и способствует улучшению физического здоровья нации.

Когда в России окончилась Великая Октябрьская Революция, жители нового государства — Советский Союз — хотели быть лучшими во всем: в искусстве, в науке, в образовании и, разумеется, в спорте. Время было непростое, и поэтому считалось, что все юноши и девушки должны быть в любой момент готовы к войне.

Во времена, когда система физического воспитания ГТО только зарождалась, получить значок могли только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет [5]. Перед тем, как сдавать нормативы, кандидат проходил обязательный медицинский осмотр. Практиковались групповые и одиночные соревнования. Мужчины и женщины состязались отдельно, также людей делили на группы по возрасту. Интересно, что в то время, помимо практики, большое внимание уделялось изучению теории [7]:

- начальная военная подготовка;
- история спортивных достижений;
- основы физической самодисциплины;
- первая медицинская помощь и санитарное дело.

Сдать ГТО можно было не только в городах, испытания проводились и в сельской местности (чаще всего на базе местных школ). Результаты сдачи нормативов записывали в билете физкультурника.

Кандидат, успешно сдавший нормативы, торжественно получал знак ГТО. Обладатель памятного знака мог принять участие в любом всесоюзном и международном спортивном празднике соревнованиях, а также мог на льготных правах продолжить обучение в области физкультуры.

По сравнению с СССР, в наше время расширились возрастные рамки спортсменов-любителей, претендующих на памятный знак. В список обязательных нормативов вошли новые виды спорта. Большинство нормативов стали строже, поэтому получить памятный знак и сейчас, и в СССР, непросто; для этого

надо действительно иметь хорошую физическую подготовку.

План мероприятий ГТО разрабатывают в школах и детских садах. В каждом образовательном учреждении он свой. План проведения мероприятий ГТО в школе состоит из следующих этапов [6]:

- учителя физкультуры выбирают детей, желающих сдавать нормативы;
- дети, включенные в список, проходят медосмотр. Каждый получает медицинское заключение, в котором указывается группа здоровья;
- записываются фамилия и имя, рост и вес, возраст каждого участника;
- формируется окончательный список;
- учителя проводят классный час с детьми и собрание с родителями, чтобы рассказать о важности сдачи нормативов ГТО;
- для детей организуют встречи с ветеранами спорта и известными спортсменами;
- учителя физкультуры проводят мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
- проходит конкурс рисунков «Готов к Труд и Обороне»;
- для детей, которые будут сдавать нормативы, проводят дополнительные игры, состязания, соревнования.

С 1 сентября 2014 года, в соответствии с Указом Президента России В. В. Путина, в Российской Федерации был введен спортивно-физкультурный комплекс «Готов к Труд и Обороне». Согласно данному указу, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает «подготовку к выполнению и выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням сложности [1].

Таким образом, данный Указ Президента направлен на то, чтобы люди всех возрастов задумались о здоровом образе жизни и начали активно заниматься спортом, в соответствии со своим уровнем физической подготовки. Из этого указа видно, что Президент России заботится о здоровье нации и хочет сделать россиян здоровыми, крепкими, сильными, настоящими бойцами.

В наше время Золотой знак ГТО помогает почувствовать уверенность в своих силах, получить уважение и признание окружающих. Ученик, заканчивающий школу, получает дополнительные льготы при поступлении в желаемый институт, даже если конкурс там очень высокий.

Таким образом, проведенное исследование позволило прийти к следующим **выводам**:

В советское время система физического воспитания молодежи «Готов к Труд и Обороне» (ГТО) была разработана для того, чтобы воспитать людей, которые в любой момент готовы защищать родину. Официальной датой рождения ГТО считается 1931 год.

В 2014 году вышел Указ Президента России В. В. Путина о возобновлении традиции сдачи норм

ГТО. Из этого указа видно, что Президент хочет улучшить здоровье нации и физическую подготовку россиян.

Принципы ГТО и правила награждения тех, кто успешно сдал нормативы, остались неизменными. Однако в список нормативов ввели новые спортивные дисциплины. Расширились возрастные рамки физкультурников, допускаемых к сдаче. Теперь сдать ГТО можно даже в подготовительной группе детского сада, если ребенку исполнилось 6 лет.

Материалы исследования подтверждают, что ГТО имеет большое значение для физического воспитания современной молодежи.

### Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 27.01.2023).
2. Андрюшенко О. Н. Взаимоотношения подростков и тренера в команде по футболу / О. Н. Андрюшенко, С. Б. Маврина, Г. Б. Глазкова, С. Ю. Витько // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 90–94.
3. Вилос В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилос // Москва: Проспект, 2013. 170 с.
4. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский // М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо. 2004. 512 с.
5. История ГТО. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://user.gto.ru/history> (дата обращения 27.01.2023).
6. Прокофьева Д. Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д. Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17–19.
7. Хорошева Т. А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т. А. Хорошева // Аллея науки, 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689–693.

\* \* \*

УДК 796.03

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-333

## ФРАГМЕНТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФИТНЕСЕ С ПОЗИЦИЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Лукьяненко Виктор Павлович<sup>1</sup>, Лукьяненко Наталья Владимировна<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

<sup>2</sup> – Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, России

**Аннотация.** Цель – исследование истории и современного состояния фитнеса, определение перспектив его развития с позиций методологического анализа.

Методы: анализ и синтез проблемной ситуации; сравнительно-сопоставительный и категориальный анализ, метод научной редукции.

Рассмотрены исторические, методологические, понятийно-терминологические основы становления и функционирования фитнеса и фитнес-индустрии в современном обществе. Внимание акцентировано на дискуссионных аспектах, осложняющих более продуктивное его функционирование и наиболее полное использования его возможностей.

**Ключевые слова:** фитнес, история развития, методология, соотношение понятий, образование.

## FRAGMENT OF IDEAS ABOUT FITNESS FROM THE PERSPECTIVE OF METHODOLOGICAL ANALYSIS

Lukyanenko Viktor Pavlovich<sup>1</sup>, Lukyanenko Natalia Vladimirovna<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – North Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

<sup>2</sup> – Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

**Abstract.** The goal is to study the history and current state of fitness, to determine the prospects for its development from the standpoint of methodological analysis.

Methods: analysis and synthesis of the problem situation; comparative and categorical analysis, method of scientific reduction.

The historical, methodological, conceptual and terminological foundations of the formation and functioning of fitness and the fitness industry in modern society are considered. Attention is focused on the debatable aspects that complicate its more productive functioning and the fullest use of its capabilities.

**Key words:** fitness, history of development, methodology, correlation of concepts, education.

### Введение

Существуют разные версии возникновения фитнеса, среди которых преобладают две: западная и восточная. В свою очередь, среди этих двух версий большей предпочтительностью пользуется западная.

В соответствии с этой версией, принято считать, что фитнес основан в Соединенных штатах Америки для сохранения и укрепления здоровья американцев. Важнейшей предпосылкой его возникновения явилось создание в июле 1956 года первого в истории США правительственного органа по вопросам