

Научная статья

УДК 796.015.132-053.81(470+571)(09)

## Исторический аспект подготовки молодежи к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

А. С. Колодкин<sup>✉</sup>, А. О. Батухтина, И. И. Груцына, У. Ю. Шихова

Вятский государственный университет, Россия, 610000, г. Киров, ул. Орловская, д. 12

**Колодкин Алексей Сергеевич**, аспирант, старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин, kolodkin2013@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5703-4434>

**Батухтина Анна Олеговна**, студент факультета физической культуры и спорта, anyabatukhtina@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-4111-9492>

**Груцына Ирина Ильинична**, студент факультета физической культуры и спорта, irinagrucyna@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-3068-8520>

**Шихова Ульяна Юрьевна**, студент факультета физической культуры и спорта, u.schihowa2017@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7105-695X>

**Аннотация.** Физическая культура представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по укреплению здоровья, развитию физических качеств людей. Физическая подготовка позволяет каждому быть готовым к высокопроизводительному труду и защите своей Родины. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему трудовой и военно-патриотической деятельности позволило увеличить количество людей, на постоянной основе занимающихся спортом и активной деятельностью. Данная статья посвящена историческому изучению подготовки молодежи к сдаче норм и требований комплекса «Готов к труду и обороне» в разные временные периоды. Низкий уровень физической подготовленности населения позволяет сделать вывод о необходимости целенаправленной подготовки людей начиная с молодежи.

**Ключевые слова:** ГТО, студенты, молодежь, физическая подготовка, здоровый образ жизни, массовый спорт, мотивация

**Для цитирования:** Колодкин А. С., Батухтина А. О., Груцына И. И., Шихова У. Ю. Исторический аспект подготовки молодежи к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 1. С. 64–68. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-64-68>, EDN: JZVBBH

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Historical aspect of preparing the youth for taking the tests of the All-Russian physical education and sports standard “Ready for Labor and Defense”

A. S. Kolodkin<sup>✉</sup>, A. O. Batukhtina, I. I. Grutsyna, U. Yu. Shikhova

Vyatka State University, 12 Orlovskaya St., Kirov 610000, Russia

**Alexey S. Kolodkin**, kolodkin2013@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5703-4434>

**Anna O. Batukhtina**, anyabatukhtina@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-4111-9492>

**Irina I. Grutsyna**, irinagrucyna@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-3068-8520>

**Ulyana Yu. Shikhova**, u.schihowa2017@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7105-695X>

**Abstract.** Physical culture is a purposeful systematic activity aimed at improving health and developing physical qualities of people. Physical training allows everyone to be ready for high-performance work and protection of their Homeland. The introduction of the All-Russian physical education and sports standard "Ready for Labor and Defense" (further the RLD) into the system of labor, military and patriotic activities has led to the increase in the number of people who are constantly engaged in sports and activities. This paper is devoted to the historical study of the young people's preparation for the norms and requirements of the RLD standard in different periods. The low level of physical fitness of the population allows us to conclude that there is a necessity of purposeful training of people, starting from the youth.

**Keywords:** the RLD, students, youth, physical fitness, healthy lifestyle, mass sports, motivation

**For citation:** Kolodkin A. S., Batukhtina A. O., Grutsyna I. I., Shikhova U. Yu. Historical aspect of preparing the youth for taking the tests of the All-Russian physical education and sports standard "Ready for Labor and Defense". *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 1, pp. 64–68 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-64-68>, EDN: JZVBBH

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

В последние годы все чаще можно услышать мнение, что Россия незаметно превращается в Советский Союз. С приходом Владимира Путина к власти страна стала все более напоминать СССР, и это наблюдение становится все более распространенным.

24 марта 2014 г. Президент РФ подписал указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (№ 172), который возобновил этот проект [1]. Основной целью стало увеличение числа граждан, участвующих в реализации комплекса. В частности, планировалось привлечь как можно больше людей к выполнению нормативов ГТО. Масштабы проекта требовали создания особых условий для его эффективной реализации. С первого квартала 2016 г. в высших учебных заведениях начали активно внедрять сдачу норм ГТО. В результате возникла проблема подготовки молодежи к выполнению требований обновленного комплекса.

Согласно документам о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) ГТО, цели комплекса включают улучшение физической подготовки, укрепление здоровья и организацию полезного досуга. Для достижения этих целей необходимо эффективнее использовать возможности физической культуры и спорта.

В вузах, не специализирующихся на спорте, уровень физической культуры и спорта недостаточно высок. Занятия часто ограничиваются активным отдыхом, ответственность за самостоятельную подготовку перекладывается на студентов [2], поэтому необходимы новые подходы к организации физического воспитания в высших учебных заведениях [3, 4].

*Цель исследования* – выявить основные аспекты в истории развития подготовки молодежи к сдаче норм и требований комплекса ГТО.

*Задачи исследования:*

- 1) проанализировать историю возникновения и становления комплекса ГТО;
- 2) определить значимость вовлечения молодежи в подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО;
- 3) выявить основные принципы и этапы подготовки студентов к успешной сдаче норм ВФСК ГТО.

## Материалы и методы

В качестве основного метода исследования применялся анализ научно-методической и нормативно-правовой литературы.

## Результаты и их обсуждение

Комплекс ГТО был создан в СССР около 90 лет назад по инициативе комсомола. Сдавать нормативы должны были люди всех возрастов, а значки ГТО служили символом достижения и гордости.

Вслед за Октябрьской революцией, в условиях формирования нового государства, возникла необходимость укрепления физического и нравственного здоровья населения. Так был разработан и внедрен комплекс «Готов к труду и обороне», ставший масштабной программой физического воспитания советских граждан. Комплекс ГТО не только улучшил физическую подготовленность и здоровье миллионов, но и сформировал важную составляющую общенациональной идентичности. Успешная сдача нормативов становилась источником гордости, а неудача – поводом для самосовершенствования. Эта эффективная практика способствовала как физическому благополучию, так и сплочению нации. Возрождение ГТО в 2014 г.

на фоне возросшего общественного интереса к спорту после Олимпиады в Сочи подчеркивает его актуальность в формировании здорового и патриотически настроенного общества.

В 1930 г. в газете «Комсомольская правда» комсомол предложил создать Всесоюзные спортивные испытания – комплекс ГТО, для оценки физической подготовки советской молодежи [5]. Инициатива создания комплекса ГТО, опубликованная в «Комсомольской правде», быстро нашла широкий отклик в обществе. В результате Всесоюзный совет физической культуры запустил процесс его разработки и тестирования. Утвержденный 11 марта 1931 г. комплекс ГТО был внедрен в масштабах всего Союза лишь спустя год, что свидетельствует о серьезности подхода к его реализации.

Утверждение комплекса ГТО мгновенно инициировало его масштабное внедрение по всей стране. Пропаганда охватила все уровни образования, от школ до высших учебных заведений, а также силовые структуры. Внедрение обязательных занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО свидетельствует о приоритетности физического воспитания и государственном масштабе этой инициативы.

Нововведение ГТО, внедренное в условиях советского энтузиазма, было воспринято как символ перемен и новых возможностей. За первый год более 24 тысяч молодых людей получили значки ГТО, отражая масштабы популярности и принятия этой инициативы.

При внедрении ГТО особое внимание уделялось молодежи, был установлен возрастной ценз (17 лет для девушек и 18 – для юношей). Первый этап включал 21 испытание, 15 из которых имели практические назначения. Испытания: метание гранаты, плавание, лазание по канату или шесту, бег от 100 метров до километра, переноска патронного ящика, езда верхом и на лыжах [6].

Комплекс ГТО быстро завоевал популярность, став эффективным инструментом для укрепления здоровья и развития физических способностей. Получение значка ГТО приобрело престижный статус, а сдача нормативов стала распространена по всей стране, от промышленных предприятий до учебных заведений. Успешное выполнение нормативов даже давало льготы при поступлении в вузы, а лучшим спортсменам открывали дорогу на всесоюзные соревнования.

Успех ГТО вдохновил его разработчиков на дальнейшее совершенствование. Массовое участие в комплексе способствовало росту

спортивных достижений СССР на международной арене. К 1976 г. значки ГТО имели свыше 220 миллионов граждан, что свидетельствует о колоссальном влиянии программы на жизнь страны.

Успех первой ступени ГТО продемонстрировал необходимость более сложной системы подготовки. В 1932 г. была введена вторая ступень, увеличившая количество нормативов (25 – для мужчин, 21 – для женщин) и включившая как чисто физические испытания, так и прикладные навыки, такие как фехтование, прыжки в воду с трамплина, а также преодоление полосы препятствий (военный городок). Это подчеркивало цель ГТО: подготовить молодежь к труду и обороне страны, сформировав не только физическую выносливость, но и необходимые практические навыки.

Развитие студенческого спорта в России до 2025 г. определяется официальной «Концепцией развития студенческого спорта», утвержденной Министерством спорта РФ в октябре 2017 г. Этот стратегический документ определяет приоритеты в данной области [7].

Концепция развития студенческого спорта ставит своей целью создание условий для продвижения здорового образа жизни среди студентов, стимулируя занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения работоспособности и готовности к трудовой и гражданской деятельности.

Значимая роль в увеличении числа молодых людей, активно занимающихся спортом и физической культурой, принадлежит Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Основные принципы, которые реализуются в процессе внедрения и деятельности комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов, включают доступность и оздоровительную направленность. Комплекс ГТО создает благоприятные условия для молодых людей, позволяя им на добровольной основе участвовать в сдаче нормативов. Этот инициативный подход привлекает студентов к занятиям спортом, делая физическую активность доступной каждому желающему. Возможность проходить тесты в любое время и в удобных условиях способствует созданию положительного опыта и формированию стойкой мотивации к занятиям физической культурой. Личностно ориентированная направленность ГТО, в сочетании с оздоровительными задачами, позволяет учитывать индивидуальные потребности и способности каждого молодого

человека. Благодаря этому программа не только помогает развивать физические навыки, но и способствует улучшению общего состояния здоровья, формируя активную жизненную позицию и стремление к самосовершенствованию. Таким образом, комплекс ГТО играет ключевую роль в продвижении здорового образа жизни среди молодежи, интегрируя спорт в повседневную практику и создавая условия для достижения личных успехов.

Концепция норм и оценок комплекса ГТО уточняет перечень основных необходимых навыков и умений, требующихся для успешной сдачи всех испытаний комплекса ГТО [8, 9].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» выполняет важную роль в росте числа молодежи, активно занимающейся спортом и физической культурой. Его основные принципы – доступность и оздоровительная направленность. Комплекс предоставляет молодым людям возможность на добровольной основе сдавать нормативы, что делает занятия спортом более привлекательными. Доступность ВФСК ГТО позволяет студентам в любое время попробовать свои силы в выполнении нормативов, что способствует вовлечению в физическую активность. Личностно ориентированный подход и оздоровительные цели комплекса учитывают индивидуальные потребности каждого человека, помогая ему развивать физические навыки и улучшать здоровье. Таким образом, ГТО является важным инструментом для популяризации здорового образа жизни среди молодежи [10].

Низкий уровень физической подготовленности студентов требует внедрения целостного подхода к решению данной проблемы. Важно выделить несколько ключевых задач, которые помогут эффективно подготовить молодежь к физическим нагрузкам. Прежде всего необходимо акцент на общее развитие всех физических качеств, что является основой для всесторонней подготовки. Следующий шаг – это постепенное увеличение физической нагрузки, что позволит организму адаптироваться к возрастающим требованиям и улучшать функциональные возможности. Этот процесс должен учитывать изменения в условиях среды и необходимости адаптации студента к ним. Кроме того, в процессе учебной и спортивной деятельности важно работать над снижением нервно-эмоционального напряжения студентов, что способствует лучшей усвояемости информации и повышению общей психологической устойчивости. Для достижения этих це-

лей имеет смысл применять поэтапный метод развития спортивного мастерства. Он позволяет контролировать прогресс каждого студента и адаптировать программу подготовки в зависимости от индивидуальных особенностей. Только соблюдая все указанные требования и подходы, можно обеспечить успешную подготовку студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их физической формы и общего здоровья [11].

## Выводы

Подводя итог, необходимо заострить внимание на необходимости создания в вузах целостной единой системы управления, реализующей функции мотивации, организации, направления и контроля эффективной и результативной спортивной деятельности молодежи, по итогам внедрения в процесс обучения комплекса ГТО.

Для привлечения студентов к систематическим занятиям спортом, в частности, для участия в ежегодных сдачах нормативов комплекса ГТО, важно проводить кампании по организации спортивно-массового направления в вузах. Одним из высокоэффективных стимулов может являться дополнительная компенсация или стипендия для студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Важно пропагандировать и поддерживать активизацию ВФСК ГТО, так как данный комплекс был изначально нацелен на поддержание населения страны в хорошей физической форме начиная с молодого возраста.

Для приобщения современной молодежи к участию в спортивной общественной жизни и подготовки к сдаче нормативов ГТО важно постепенно и последовательно начинать любую спортивную деятельность, мотивировать и подключать студентов к соревновательной деятельности, вырабатывать стремление к самостоятельной тренировочной деятельности и желание постоянно совершенствоваться и улучшать уровень собственной физической подготовленности.

## Список литературы

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172. URL: <https://base.garant.ru/70619520/?ysclid=lr80o6pwwt523648821> (дата обращения: 10.12.2024).

2. Гурский А. В. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 4. С. 78–79. EDN: SFTPMZ
3. Перова Е. И., Кабачков В. А., Куренцов В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2013. № 5. С. 42–55. EDN: RWHAAD
4. Калинина Н. Е. Российская система физического воспитания: прошлое, настоящее и будущее // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 54–60. <https://doi.org/10.5930-1994-4683.2014.05.111>, EDN: SEKCEV
5. Кабышева М. И. О внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» на кафедре физического воспитания ОГУ // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 7 (182). С. 105–111. EDN: VAUPGR
6. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9–12. EDN: SFQBNV
7. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (дата обращения: 10.12.2024).
8. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. 10-е изд., стер. М. : Академия, 2013. 320 с.
9. Блазко А. В., Полотнянко К. Н., Просекова Т. С., Шебалина Л. Г., Ленская И. Ф. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. 2019. № 1. С. 237–240. EDN: EEATRU
10. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л., Бальшева Н. В., Усатов А. Н. К вопросу о проблемах внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Белгород, 1–3 ноября 2016 г. / под общ. ред. И. Н. Никулина. Белгород : ИД «Белгород», 2016. С. 73–76.
11. Столбов В. В., Чудинов И. Г. История физической культуры : учеб. пособие для средних учебных заведений. М. : Физкультура и спорт, 1962. 239 с.
2. Gursky A. V. . Return of the “Ready for Labor and Defense” Standard. *Physical Education: Upbringing, Education, Training*, 2014, no. 4, pp. 78–79 (in Russian). EDN: SFTPMZ
3. Perova E. I., Kabachkov V. A., Kurentsov V. A. Improving the RLD complex in modern conditions of the educational process in general education institutions of the Russian Federation. *Physical Education and Youth Sports*, 2013, no. 5, pp. 42–55 (in Russian). EDN: RWHAAD
4. Kalinina N. E. Russian system of physical education: Past, present and future. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 5 (111), pp. 54–60 (in Russian). <https://doi.org/10.5930-1994-4683.2014.05.111>, EDN: SEKCEV
5. Kabysheva M. I On the introduction of the “Ready for Labor and Defense” at OSU department of physical education. *Bulletin of the Orenburg State University*, 2015, no. 7 (182), pp. 105–111 (in Russian). EDN: VAUPGR
6. Kuramshin Y. F., Gadelshin R. M. Complex “Ready for Labour and Defence” in system of physical education of students: History of establishment and development. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2014, no. 7, pp. 9–12 (in Russian). EDN: SFQBNV
7. *On approval of the concept of the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025, Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1007 dated November 21, 2017* (in Russian). Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (accessed December 10, 2024).
8. Goloshchapov B. R. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik dlya studentov uchrezhdenii vyssh. prof. obrazovaniya. 10-e izd., ster.* [History of physical culture and sports: Textbook for the students of higher professional education. 10th ed., ster.]. Moscow, Academy, 2013. 320 p. (in Russian).
9. Blazhko A. V., Polotnyanko K. N., Prosekova T. S., Shebalina L. G., Lenskaya I. F. Features of the inclusion of TRP norms in physical education. *Philosophical, Sociological, Psychological and Pedagogical Problems of Modern Education*, 2019, no. 1, pp. 237–240 (in Russian). EDN: EEATRU
10. Kopeikina E. N., Kondakov V. L., Balysheva N. V., Usatov A. N. On the issue of implementing the complex “Ready for labor and defense” at the university. In: *Aktual'nye problemy vnedreniya kompleksa GTO i razvitiya massovogo sporta: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. Belgorod, 1–3 noyabrya 2016 g. Pod obshch. red. I. N. Nikulina* [Nikulina I. N., ed. Relevant Problems of Implementing the TRP Complex in the Development of Mass Sports: Proceedings of the All-Russian sci. and pract. conf. with International participation. Belgorod, November 1–3, 2016]. Belgorod, ID “Belgorod”, 2016, pp. 73–76 (in Russian).
11. Stolbov V. V. Chudinov I. G. *Istoriya fizicheskoy kul'tury: ucheb. posobie dlya srednikh uchebnykh zavedenij* [History of physical education: Manual for secondary educational institutions]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1962. 239 p. (in Russian).

## References

Поступила в редакцию 15.12.2024; одобрена после рецензирования 08.01.2025; принята к публикации 30.01.2025  
The article was submitted 15.12.2024; approved after reviewing 08.01.2025; accepted for publication 30.01.2025