

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«НСОШ»

**Индивидуальный информационно-познавательный
проект на тему «История и развитие ГТО»**

Выполнил:

Гончарова Анна, 8 «Б» класс

Смирнова Алиса , 8 «Б» класс

Галикаева Ева , 8 «Б» класс

Наставник:

Лябогин АА,

учитель физической культуры
высшей категории

пгт Назия
2022

Содержание:

1.	Введение	3-4
2.	История ВСК «ГТО»	5
2.1.	<i>Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО</i>	5-6
2.2.	<i>Становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО</i>	6
2.3.	<i>Значки и значкисты</i>	6-7
2.4.	<i>Развитие комплекса ГТО в наше время</i>	8-10
3.	Заключение	11
4.	Список литературы	12

1. Введение

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны.

Днём рождения комплекса принято считать 11 марта 1931 года, когда комплекс был утверждён Всесоюзным советом физической культуры (ВСФК) при Центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР.

"Знак ГТО на груди у него. Больше не знают о нём ничего... Много в столице таких же значков. К славному подвигу каждый готов!" - эти строки из "Рассказа о неизвестном герое" Маршака знакомы многим. Ведь на протяжении 60 лет всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) составлял основу национальной системы физического воспитания.

Никто не требует от сегодняшнего человека выполнения нормативов "от и до". Гораздо важнее создать мотивацию, условия, чтобы человек развивался и в перспективе стремился сдавать эти нормативы только на "отлично". Но если у него что-то не получается, ничего в этом страшного нет. У каждого своё развитие, свой генетический фонд, свои возможности.

Здоровьем сегодня «не блещут» ни старшеклассники, загруженные уроками, ни первоклашки, у которых все нагрузки ещё впереди. Подростки стали менее сильными, лишь половина мальчиков и девочек способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки.

Проблема в том, что учащихся, которые активно занимаются спортом - очень мало. Чтобы исправить эту ситуацию с физическим воспитанием детей в России президент РФ В.В. Путин предложил воссоздать физкультурный комплекс ВФСК «ГТО» (Готов к труду и обороне). Сдача нормативов ВФСК «ГТО» по разным возрастным категориям интересный и занимательный процесс. Народная пословица гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Все хотят быть физически здоровыми, а занятия физической культурой - основа в достижении этой цели.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём просветительской работы.

Объект исследования: комплекс ВФСК ГТО

Предмет исследования: значение комплекса ГТО в повышении физической подготовленности учащихся.

Цель работы: создание положительной мотивации у школьников для занятий спортом, приобщение к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Развить мотивацию у школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
3. Охватить наибольшее количество обучающихся при сдаче норм ВФСК «ГТО»

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о том, что если мотивировать учащихся для занятий спортом, приобщить к физической культуре и спорту, то это приведет к увеличению учащихся для сдачи норм ВФСК «ГТО».

Практическая значимость состоит в том, что с помощью комплекса ГТО можно самостоятельно улучшить здоровье.

Результаты проекта:

1. Привлечение учащихся к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
2. Повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
3. 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО».

2. История ВСК «ГТО»

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года.

2.1. Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Началом программы «Готов к Труду и Обороне» принято считать принятие в 1931 году программы ГТО, которая состояла из двух частей. Первая часть называлась «Будь готов к труду и обороне СССР», и была ориентирована на школьников средней школы. Тут было создано 4 возрастных ступени. Вторая часть - «ГТО» была ориентирована не только на школьников старше 16 лет, но и на обычное население, она охватывала три ступени.

С развитием ГТО менялись и нормативы программы, так, спустя три года после создания ГТО появился комплекс БГТО, который также был изменен в 1940 году. Далее изменения вносились каждые 5-8 лет, пока в 1972 году не был утвержден последний физкультурный комплекс программы. Так, постановлением ЦК партии 17 января 1972 года было принято 5 ступеней ГТО, для каждой из них были созданы свои требования, каждая ступень имела свое название. Самая первая ступень – «Смелые и ловкие» охватывала детей 10-13 лет. Вторая ступень – до 15 лет, третья – от 15 до 18, четвертая ступень различалась для мужчин и женщин. Для мужской части СССР – 19-28 лет, и 29-39, женщины – до 34 лет. Пятая, последняя ступень ГТО – от 40 до 60 для мужчин и от 35 до 55 – для женщин. Кроме того, в этом же году был принят военно-спортивный комплекс ГТО для военных, который соответствовал четвертой ступени.

Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Так, к примеру, за десять лет, с 1931 до 1941 года число людей, которые сдали нормы ГТО 1 ступени, составляло 6 миллионов человек, вторую ступень сдали около 100 тысяч. А уже к 1948 году людей, вовлеченных в спорт, было более 7 миллионов. Эта цифра резко

возрасла к 1977 году, когда в стране нормы ГТО выполнили более 52 миллионов человек.

2.2. Становление Всесоюзного комплекса ГТО

Становление комплекса проходило в период с 1931 по 1934 гг. Тогда же была заложена многоступенчатость ГТО. I ступень изначально включала в себя 21 испытание, при этом 13 из них имели фиксированные нормативы; II ступень - 24 испытания, 19 из которых с нормативами. Нормы ГТО разрабатывались для взрослого населения, однако и школьники не остались неохваченными. Специально для них был создан комплекс БГТО – "Будь готов к труду и обороне" - "в целях широкого развёртывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков". Нормативов было 13 плюс 3 критерия оценки. Успешно выполнившие нормы получали значки ГТО или БГТО, а позднее - удостоверения.

2.3. Значки и значкисты

Первые значки изготавливались из серебра и бронзы и имели форму шестерёнки, на которую наложены звезда с бегуном. Сама шестерёнка подвешивалась на цепях к ромбу, где была указана курирующая организация - ВСФК ЦИК. А тот уже крепился к одежде. На значке II ступени на шестерёнке было размещено знамя. Первоначальный эскиз принадлежал московскому школьнику, а затем был доработан художником Ягужинским. За небольшими изменениями эти значки просуществовали до 1940 года, после чего со значков стал более лаконичным. Из него исчезли цепи с ромбом. Но при этом добавился новый вариант для "отличников".

В 60-е значки начали делать из алюминия. Постоянно менялся и дизайн. То исчезала, то снова появлялась звезда, иначе обыгрываются шестерёнки, к фигурке одного бегуна добавилась вторая – женская. Более разнообразной стала и цветовая палитра. Была среди значков и особая серия, выпущенная к летним Играм XXII, проходившим в 1980 году в Москве. Конечно, с олимпийской символикой.

Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями.

И нормативы для этих наград были нешуточные. Так, чтобы получить золотой

значок 1 степени ГТО, мальчику 10-11 лет необходимо было сдать нормативы по целому набору упражнений, к примеру – пробежать 1 километр за 7 минут 30 секунд, проехать на велосипеде 5 километров за 15 минут, 5 раз подтянуться и пробежать кросс 1 километр. На серебряный значок нормативы были немного скромнее, но незначительно. Вместе со ступенью менялись и нормативы, так, к примеру, для мужчин 19-28 лет необходимо было пробежать километр не за 7 минут, а уже в два раза быстрее – за 3 минуты 10 секунд. Подтягивание на перекладине для этой ступени ГТО как и велосипедную езду – сдавать уже не нужно, зато добавляется стрельба, туристический поход, необходимость иметь разряд по определенному виду спорта. Для последней ступени ГТО нормативы легче, ряд спортивных дисциплин отсутствуют, либо заменены на альтернативные (к примеру, бег заменен на спортивную ходьбу, для плавания нет ограничения по времени). Но с другой стороны, много ли людей предпенсионного возраста сегодня могут похвастаться высокими показателями в спорте?

Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями.

В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.

Нормы ГТО в течении своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру перенос ящика с патронами и лазание по деревьям шесту. В течении времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

2.4. Развитие комплекса ГТО в наше время.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», - предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее - Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Для чего нужно ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, - **целеустремлённость**. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

В современной России значок ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

4. Заключение

Просуществовала система ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успешности.

Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Нормативы развивают все группы мышц, увеличивают выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Во времена СССР сильным было не то государство, у которого было больше атомных бомб, подводных лодок или танков.

Сильным была та страна, у которой была большая и подготовленная армия.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

Необходимо всем от мала до велика, заниматься спортом; начальная стадия этому утренняя зарядка и уроки физкультуры, где мы учимся дисциплине, силе, ловкости.

Я думаю, что Владимир Путин, президент нашей Российской Федерации, правильно сделал, что возродил программу ГТО.

Потому что, только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, что продлевает жизнь народа.

Как говорится здоровый человек - успешный человек.

5. Список использованной литературы:

1. История физической культуры и спорта. В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова / Учебник под ред. В.В. Столбова - 3-е изд, перераб. и доп.
2. ГТО - основа систематизации средств и методов советской физической культуры/ А.Д. Новиков// Теория и практика физической культуры, 1939 г.
3. Постановление ЦК КПСС Совета Министров СССР от 17 января 1972 г.
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. М.: Физкультура и спорт, 1963 г.
5. Физическая культура и спорт в СССР. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. /А.А Аронов, В.Б. Волошинов// - М.: Изд. ДОСААФ , 1976 г.
7. <https://user.gto.ru/>