

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 41»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
«Готов ли я и мои одноклассники к сдаче норм ГТО»

Выполнил: Куваев Фёдор
Ученик 3 «А» класса
Руководители: Маркачевская Надежда Валерьевна и
Бурикова Людмила Михайловна

Череповец, 2024 уч. г.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическая часть исследования	5
1.1. Готовность современных школьников к сдаче норм ГТО	5
Вывод	11
1.2. ГТО в нашей школе	11
Глава 2. Практическая часть исследования.....	12
2.1. Готовность к сдаче норм ГТО меня и моих одноклассников	12
2.2.	12
Заключение	15
Список использованной литературы	16

Введение

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Я люблю физкультуру и спорт, занимаюсь в секции шахматы уже много лет, люблю кататься на лыжах, плавать, играть в подвижные игры. Поэтому когда нам на уроке физкультуры предложили поучаствовать в ГТО я согласился, мне стало интересно, получится ли у меня как в те времена у моих сверстников получить значок? А еще мне захотелось узнать, а знают ли мои одноклассники, о нормах ГТО? И хотели бы они принять участие? Мне стало интересно узнать об истории комплекса ГТО и его развитием в наши дни. Поэтому я с удовольствием взялся за эту исследовательскую работу.

Объект исследования: учащиеся 3а класса

Предмет исследования: уровень ознакомления моих одноклассников с традициями и нормами ГТО, их готовность к сдаче этих норм.

Цель исследования: выяснить насколько хорошо мои одноклассники знают современные нормативы ГТО и готовы ли они и я сдать эти нормативы уже сегодня.

Задачи:

- познакомиться с историей ГТО;
- провести анкетирование среди учащихся школы;
- пройти тесты к сдаче норм ГТО и проанализировать, готовы ли мои одноклассники и я к сдаче норм ГТО по собственной оценке.

Гипотеза исследования: если посещать уроки физической культуры в школе и заниматься самостоятельно, то этого достаточно чтобы сдать нормы ГТО сегодня, только по собственной оценке.

Методы исследования: изучение литературы; сбор информации; анкетирование, опрос; анализ и обобщение полученных данных.

Глава 1. Теоретическая часть исследования

1.1. Готовность современных школьников к сдаче норм ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» придуман не в 2014 году.

Предпосылки возникновения комплекса ГТО возникают вскоре после Великой Октябрьской Социалистической революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы [1].

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно- спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для

оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования, - награждать значком. Вскоре разработали программу ГТО, и в марте 1931 года утвердили. Начали вести активную пропагандистскую деятельность. Ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально-технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций.

Первоначально значок могли получить только мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий. Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание, 15 из них носили практический характер: бег (100, 500 и 1000м), прыжки в длину и высоту, метание гранаты, подтягивание на перекладине, плавание, умение грести, верховая езда, езда на велосипеде, лыжи на 3 и 10 км и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медицинской помощи.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, Условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы были широкодоступными, его польза для здоровья, развития навыков и умений была очевидной - все это быстро привело к тому, что он стал очень популярен, особенно среди молодежи. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

Получившие значок могли поступить в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях, а также обладали преимуществом в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях разных уровней, в т.ч. и международного.

Но на этом история ГТО в СССР не закончилась.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 теоретических, и 21 испытание для женщин.

В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне», включала 16 испытаний: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, бег на лыжах, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, подтягивание, поднятие и перенос тяжестей и др.

В дальнейшие годы комплекс ГТО не раз изменялся. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 - 60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

- изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;
- упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека - сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками - бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень - «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10-11 и 12-13

лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 - по выбору.

II ступень - «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень - «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень - «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень - «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

После распада Советского Союза в 1991 году Комплекс ГТО практически прекратил свое существование. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития Комплекса ГТО не закончилась.

Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Итак, сегодня Комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и в новых условиях. Комплекс стремительно распространяется по всей территории России, задействовав все возрастные группы. Сегодня он насчитывает 5 ступеней для школьников от 6 до 17 лет, 6 ступеней для

мужчин от 18 до 70 лет и старше и столько же ступеней для женщин [4].

А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО ввели бонусы. Абитуриентам будут дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам - прибавку к стипендии, для работающего населения - бонусы в дополнение к зарплате и определённое количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность комплекса «Готов к труду и обороне», новый виток развития которой мы можем наблюдать.

Я решил сравнить современные нормы Комплекса ГТО своей возрастной группы с нормами образца 1972 года. Вот что у меня получилось.

Сейчас в моей возрастной группе (а это II ступень – 9-10 лет) – 10 испытаний, 4 из которых обязательные (бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание из виса на высокой перекладине (только для мальчиков), или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Среди испытаний по выбору: челночный бег, прыжков длину с разбега и с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, метание мяча, бег на лыжах или кросс, плавание. Для получения значка «ГТО» необходимо сдать 7 испытаний на бронзовый значок, 7 – на серебряный и 8 – на золотой.

В 1972 году моя возрастная группа – это I ступень «Смелые и ловкие» (мальчики и девочки 10-13 лет), в нее входило 7 обязательных испытаний и по выбору. На золотой значок надо было сдать не менее 5 нормативов на уровне требований для золотого значка, а 2 норматива – на уровне требований для серебряного значка. Кроме этого, необходимо было выполнить не менее 3 нормативов по выбору.

Сравним некоторые нормативы (мы взяли нормативы необходимые для получения золотого значка). Вот что у нас получилось.

Таблица 1

№ п/ п	Виды упражнений	1972г.		2023г.	
		Мальчики	Девочки	Мальчик и	Девочки

Обязательные испытания

1	Бег 50 м (сек)	5,2	5,4	5,4	5,6
2	Прыжок в длину (см)	380	350	Исп. по выбору - 285	Исп. по выбору - 250
3	Прыжок в высоту (см)	115	110	-	-
4	Метание теннисного мяча (м)	40	26	Исп. по выбору - 27	Исп. по выбору - 18
5	Плавание 50м (мин/сек)	1.20	1.30	Исп. по выбору 2.30	Исп. по выбору 2,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин/сек)	7.30	8.00	Исп. по выбору – 1 км за 6,45	Исп. по выбору - 1 км за 7,30
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	-	5	-
8	Лазание по канату (м)	-	3,50	-	-

Испытания по выбору

1	Полоса препятствий 80м	5 препятствий	4 препятствия	-	-
2	Гимнастическое многоборье	Четырѐхборье	трѐхборье	-	-
3	Туристический поход с проверкой туристических навыков	выполнить требования на значок «Юный турист»	выполнить требования на значок «Юный турист»	-	-
4	Стрельба	выполнить требования на значок «Юный стрелок»	выполнить требования на значок «Юный стрелок»	-	-
5	Бег на простых коньках 100м (сек)	18	20	-	-
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм (кол-во игр)	8	8	-	-

Таким образом, мы видим, что современный Комплекс ГТО для моей возрастной группы сильно отличается от Комплекса ГТО образца 1972 года: и по количеству нормативов, и по видам упражнений, и по показателям. Современная система нормативов стала более гибкой и подстраивается под интересы и возможности школьников – всего 4 норматива против прежних 7 остались обязательными, остальные стали сдаваться по выбору. С другой стороны, поменялся состав дисциплин, их число заметно уменьшилось. Кроме того, некоторые нормативы, за редкими исключениями, стали более жесткими (бег на лыжах). Разница в нормативах между мальчиками и

девочками выросла.

Было бы интересно узнать, с чем можно ассоциировать такие изменения – возможно, более высокие нормативы связаны с ростом качества спортивной подготовки или с ростом показателей здоровья современных школьников?

Вывод

В ходе изучения истории движения Комплекса ГТО мы выяснили, что его развитие проходило постепенно на протяжении практически всей истории СССР. Впервые нормы ГТО стали сдавать в 30-е годы прошлого века, большие усовершенствования в системе нормативов и ступеней ГТО произошли в 70-е годы, когда Комплекс ГТО приобрел завершённый вид. В похожем виде нормы ГТО возрождаются в современной России, однако в них есть существенные изменения по сравнению с советскими нормативами:

- дисциплин стало меньше, и школьники более свободны в их выборе;
- нормативы увеличились
- разница в нормативах между мальчиками и девочками незначительная.

1.2. ГТО в нашей школе

В нашей школе нормы ГТО начали сдавать на уроках физкультуры в 2015 году. В мае 2015 года в школе впервые прошли тестирования по сдаче норм ГТО и каждый год - это стало традицией, при этом количество участников увеличивается. Впервые в сентябре прошлого обучающиеся нашей школы приняли участие в муниципальном этапе Летнего фестиваля ГТО, в составе сборной школы было 6 человек, команда заняла 4 место.

Глава 2. Практическая часть исследования

2.1. Готовность к сдаче норм ГТО меня и моих одноклассников

2.2. В нашем классе 34 человек, практически все знают, что такое ГТО и уже 6 человек имеют значки: 1 золотых значкиста, 4 – серебряных и 1 – бронзовый. Эти дети получили свои значки в детском саду I возрастной ступени. Я решил проверить, готов ли я и мои одноклассники к сдаче норм ГТО в новой ступени.

Все испытания делятся на 2 группы:

Обязательные тесты –

- ✓ Бег на 30 м
- ✓ Бег на 1 км
- ✓ Подтягивание или отжимание
- ✓ Гибкость (наклон вперед из положения стоя)

Тесты по выбору –

- ✓ Прыжок в длину
- ✓ Пресс
- ✓ Метание мяча
- ✓ Бег на лыжах 1 км
- ✓ Плавание
- ✓ Челночный бег

На уроках физкультуры в течение сентября – декабря мы сдавали именно нормативы, которые сходны с нормативами ГТО. Я также решил проверить себя и попытаться выполнить нормативы ГТО в своей возрастной категории.

Результаты эксперимента

Тест	Золотой значок	Серебряный значок	Не справились
Бег 30 м		+	
Метание мяча	+		
Подтягивание		+	

Отжимание	+		
Прыжок в длину с места		+	
Бег 1 км	+		
Пресс	+		
Челночный бег		+	
Гибкость			

Результаты эксперимента моих одноклассников:

Тест	Золотой значок	Серебряный значок	Не справились
Бег 30 м	32%	46%	22%
Метание мяча	23%	42%	35%
Подтягивание	9%	9%	82%
Отжимание	13%	20%	67%
Прыжок в длину с места	58%	27%	15%
Бег 1 км	23%	42%	35%
Пресс	58%	42%	-
Челночный бег	35%	48%	17%
Гибкость	13%	24%	64%

Как видно из результатов, наибольшую трудность составляют силовые упражнения (подтягивание и отжимания) и тест на гибкость.

Лучше всего я и мои одноклассники справились с прыжком в длину с места, метанием мяча и пресс.

Вывод: В результате эксперимента выяснилось, что 23 % моих одноклассников вообще не готовы к сдаче норм ГТО, а 77% вполне готовы, но чтобы успешно сдать нормы ГТО и получить значки им следует обратить особое внимание на силовую подготовку и тренировку выносливости. Для этого нам дали несколько рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, а также на каждом уроке мы обязательно делаем отжимания и подтягивания, а благодаря урокам по лыжной подготовке мы вырабатываем выносливость.

Результаты исследования 34 учащихся нашей школы о том, что такое нормы ГТО и нужны ли они в школе. По результатам опроса было выявлено, что большинство респондентов, знает, что такое ГТО. Это не удивительно, ведь нормы ГТО были в 2015 введены повсеместно, а за эти два года в

нашей школе было проведено много различных мероприятий, посвящённых этой теме. Задав вопрос, нужны ли нормы ГТО в школе, 90% учащихся 3а класса считают да, 10% нет. Большинство учеников считающих, что ГТО нужно снова вводить в школу, потому что это: укрепляет здоровье и развивает физические качества. Остальные учащиеся не хотят нововведения, потому что считают, что это им не нужно.

Вывод: в результате опроса выяснилось, что большинство ребят знают, что такое комплекс ГТО и считают, что нормы ГТО нужны в школе, потому, что благодаря ГТО развиваются физические качества и укрепляется здоровье. В ходе исследования я беседовал со многими учителями нашей школы, а также с медиком и выяснил, что старшее поколение за то, чтоб нормы ГТО были введены в школу. Наш учитель физкультуры Бурикова Людмила Михайловна уже сдала 2 ступени своего возраста на серебрянный знак, а классный руководитель Маркачевская Надежда Валерьевна, в составе команды учителей участвовала в фестивале ГТО и заняла 3 место. Когда ребенок хорошо развит физически, то он меньше болеет. Физическая культура - это лучшее лекарство от всех болезней. Взрослому человеку очень трудно заставить себя заниматься физической культурой, отсюда следует, что к занятиям надо начинать привыкать с самого детства, чтобы это вошло в привычку и сопутствовало нам на протяжении всей жизни. Если с детства дети будут заниматься физической культурой, то они полюбят спорт и будут заниматься им на протяжении всей жизни, привлекут к ней и своих знакомых и друзей, а потом и своих детей.

Заключение

Данная исследовательская работа велась в соответствии с поставленными целью, задачами.

В работе была поставлена цель выяснить, готовы ли ученики 3 «А» класса сдать норм ГТО уже сегодня.

Результаты моего исследования показали, что мои одноклассники мало знакомы с движением ГТО и нормативами, которые они могут сдать.

Мы изучили историю спортивного движения и выяснили, что современные нормативы изменились по сравнению с советскими: они стали более гибкими (меньше дисциплин стали обязательными), но в то же время – более требовательными. Мои одноклассники пока мало включены в спортивное движение и не знают, в какой возрастной категории они состоят и какие нормативы они должны сдать обязательно, а какие могут сдать по выбору. Многие мои одноклассники регулярно ходят на уроки физкультуры, посещают спортивные секции, две трети из моих одноклассников считают себя готовыми к сдаче нормативов ГТО, однако всего 7 (а это только третья часть) из них зарегистрированы на официальном сайте, т.е. уже сделали шаг навстречу ГТО. А вот по мнению нашего учителя физкультуры, всего 10-15% учеников моего класса могут успешно сдать нормативы ГТО и получить значок.

Таким образом, мы выяснили, что мои одноклассники довольно мало ознакомлены с нормами ГТО и это мешает им стать активными участниками этого движения. Так же мы поняли, что информировать о положительной роли движения ГТО нужно и родителей, так как они принимают ряд важных решений, связанных со здоровьем и физической активностью своих детей.

В связи с этим необходимо, чтобы школьники и родители получали больше информации об истории движения ГТО и о том, какие нормативы, где и как можно сдать. Получение значка ГТО будет служить признанием спортивных успехов, а также улучшить их мотивацию дальше поддерживать физическую форму.

Физкультура — лучшее лекарство от любого недуга.

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания

личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной.

Список использованной литературы

1. «Самоконтроль при занятиях по комплексу ГТО». М. Физкультура и спорт. 1988 г.
2. «Комплекс ГТО в старших классах», Зубали Н.Д. Киев. «Радянська школа»,1988 г.
3. «Организация работы коллектива физической культуры сельских школ», Приходько И.И. Бегород,1984 г.
4. «Физическая культура в жизни человека». С.М.Оплавин , Ю.Т.Чихачев. Ленинград. Изд. «Знание».1986 г.
5. «Физкультура и спорт», малая энциклопедия, М, «Радуга»,1982г.
6. «Энциклопедический словарь юного спортсмена», М. «Педагогика»,1979г
7. Интернет-ресурсы:

<https://www.gto.ru/norms>

<https://www.gto.ru/history>

<https://www.gto.ru/document>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>