Заседание методической секции учителей физической культуры и ОБЖ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Инсарская районная спортивная школа»
ул. Семашко д.13,г. Инсар, Республика Мордовия 431430
тел.(8834-49) 2-22-26, ф.2-16-73,
insar.djussh@rambler.ru

Выступление на тему:
«ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» - ОСНОВА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Подготовила:
тренер-преподаватель
М.А. Ягубкина

Инсар, 2020 г.

В современное время люди все больше и больше внимания уделяют здоровому образу жизни и спорту. Не только походы в тренажерные залы, пробежки по парку, но и самые простые физические упражнения, такие как приседания и прокачка пресса в домашних условиях, пользуются невероятной популярностью. Одни считают это модным и, делая те или иные упражнения, пытаются не отставать от моды. А другие действительно понимают, что нагрузки, даже те, что чуть больше нормы, помогут укрепить здоровье и держать себя в тонусе. В этом может помочь комплекс «Готов к труду и обороне».

Со времен советского союза, комплекс «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях.

Первым шагом на пути к зарождению данной программы стала опубликованная 24 мая 1930 года статья в газете «Комсомольская правда» под заголовком: «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» В ней шла речь о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

-бег на 100, 500 и 1000 метров;

-прыжки в длину и высоту;

-метание гранаты;

-подтягивание на перекладине;

-лазание по канату или шесту;

-поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;

-плавание;

-умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;

-умение грести 1 км;

-лыжи на 3 и 10 км;

-верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан, к началу 1976 года свыше - 220 миллионов человек.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

За время существования комплекса не раз изменялась его нормативная часть, устанавливались новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

24 марта 2014 г. Президент Российской Федерации издает Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющий о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами населения России установленных нормативов по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Новая структура комплекса ГТО, разработанная Минспорта РФ, содержит 11 уровней сложности. Первые пять рассчитаны на школьников, шестой — на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 и старше 70 лет.

Данный 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).

Хочется отметить, что в 2016-2017 учебном году 280 школьников Инсарского района 1-6 ступени приняли участие в зимнем фестивале ГТО и 278 (1-4

ступени) – в летнем. Золотыми знаками отличия награжден 21 человек. Из них 12 – выпускники школ района, и это дает им определенные бонусы.

В соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147 ведущие вузы России и Мордовии, уже включили в правила приема на обучение начисление дополнительных баллов за наличие значков ГТО. Также результаты тестирований учитываются при назначении повышенной стипендии и при поощрении студентов льготными путевками в оздоровительные центры.

Так зачем выполнять ГТО в 21 веке?

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. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

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. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.