Краснодарский край, Туапсинский район

МБОУ СОШ №2 им. М.Б. Ляха г. Туапсе

Исследовательский проект по физической культуре

на тему: «ГТО и его значение»

ученицы 10 «А» класса

Тушканова Валерия Сергеевна

Научный руководитель: учитель физкультуре Козленко Ю.А.

2025г

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………..3

Предпосылки возникновения ГТО в СССР……………………………….4-16

1.1. Социальные-экономические и политические условия……………….4-5

1.2. Этапы эволюции программы ГТО ………………………….................6-8

1.3. Структура и нормативы ГТО…………………………………………..9-12

1.4. Виды испытаний ГТО……………………………………………….....13-16

2.1 Опрос ???…………………………………………………………………….17-19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………...20

Список литературы………………………………………………………….21

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования:** Существующие стереотипы о недоступности спорта для всех и необходимости значительных ресурсов для физической активности. Программа ГТО опровергает эти мифы, предлагая разнообразные испытания для людей с разными возможностями.  
**Цель:**  Развеять мифы о недоступности спорта и доказать, что ГТО способствует вовлечению в физическую активность всех категорий населения.  
**Задачи:**

* Изучить историю и структуру программы ГТО.
* Проанализировать влияние ГТО на физическое развитие участников.
* Провести опрос среди учащихся для оценки уровня осведомлённости о ГТО.
* Сравнить эффективность ГТО с другими спортивными инициативами.

**Гипотеза:** Низкий уровень участия в ГТО связан с недостаточной информированностью о преимуществах программы.  
**Методы исследования:** Социально-педагогическое значение ГТО и его роль в формировании здорового образа жизни.

**Предпосылки возникновения ГТО в СССР**

**1.1   Социально-экономические и политические условия**

— **Последствия Гражданской войны и разрухи**:

После революции 1917 года и Гражданской войны СССР находился в состоянии экономической и социальной нестабильности. Население страдало от эпидемий, недоедания и низкого уровня физического здоровья. Государству требовались здоровые граждане для восстановления промышленности и сельского хозяйства.

— **Индустриализация и милитаризация**:

С началом первой пятилетки (1928–1932) СССР взял курс на ускоренную индустриализацию. Для работы на стройках и заводах нужны были физически выносливые рабочие. Одновременно угроза военных конфликтов (например, конфликт на КВЖД в 1929 г.) требовала подготовки населения к обороне.

— **Исследования НИИ физической культуры**:

В 1920-х годах советские учёные (А.А. Зикмунд, В.В. Гориневский) доказали, что регулярные физические нагрузки повышают производительность труда на 15–20%. Это стало аргументом для внедрения массовых спортивных программ.

**4. Международный контекст**

— **Опыт зарубежных стран**:

В Европе и США в начале XX века уже существовали аналогичные инициативы (например, британская программа «Scouting for Boys»). Однако СССР сделал акцент на всеобщность и обязательность норм, интегрировав их в государственную идеологию.

**1.2 Этапы эволюции программы ГТО (1930-е гг. — современность)**

### ****1931–1941: Зарождение и популяризация****

**1931 г. — создание первого комплекса ГТО**:

* Утверждён Всесоюзным советом физической культуры 11 марта 1931 года.
* Включал 21 испытание: бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу, навыки первой помощи.
* Значки ГТО I (базовый уровень) и II (продвинутый) стали символом престижа.  
  — **Массовая пропаганда**:
* Лозунги: «ГТО — путь к здоровью и обороне!», «Каждый комсомолец — значкист ГТО!».
* К 1941 г. нормативы сдали более 6 млн человек, включая рабочих, колхозников и студентов.

### ****2. 1941–1945: ГТО в годы Великой Отечественной войны****

**Адаптация под военные нужды**:

* Добавлены испытания: марш-броски на 10 км, преодоление препятствий, штыковой бой.
* Акцент на подготовку молодёжи к службе в Красной Армии.  
  — **Роль в мобилизации**:
* Выпускники ГТО составляли до 80% призывников, имевших преимущество при распределении в элитные части.
* Проводились ускоренные курсы для женщин (например, обучение стрельбе и санитарной помощи).

### ****3. 1946–1980-е: Расцвет и систематизация****

**Введение возрастных ступеней**:

* 1959 г. — добавлены ступени для школьников («Будь готов к труду и обороне» — БГТО) и взрослых (до 60 лет).
* 1972 г. — реформа: 5 ступеней, включая «Смелые и ловкие» для детей 10–13лет.   
  — **Рекордный охват**:
* К 1976 г. участниками стали 60 млн человек.
* Программа интегрирована в учебные планы школ, вузов и производственных предприятий.   
  — **Кризис формализации**:
* К 1980-м гг. ГТО превратился в «обязаловку». Нормативы выполнялись формально, снизился энтузиазм участников.

### ****4. 1991–2013: Упадок и забвение****

**Распад СССР**:

* Программа лишилась государственной поддержки. Значки ГТО перестали вручать.
* Нормативы сохранялись только в отдельных спортивных секциях и военных училищах.  
  — **Попытки реанимации**:
* В 2000-х годах регионы (например, Татарстан) пытались возродить ГТО, но без федерального финансирования инициативы не получили развития.

### ****5. 2014г : Возрождение и модернизация****

**Указ Президента РФ №172 (2014 г.)**:

* ГТО включён в стратегию развития физической культуры до 2030 года.
* Введено 11 возрастных ступеней (от 6 до 70+ лет) с гибкими нормативами.  
   **Современные испытания**:
* Традиционные дисциплины (бег, подтягивание) дополнены тестами на гибкость (наклон вперёд), силовую выносливость (кроссфит), IT-навыки (онлайн-регистрация на сайте [gto.ru](https://www.gto.ru/)).
* **Интеграция в образование**:
* Бонусы при поступлении в вузы (дополнительные баллы за золотой значок).
* К 2023 г. более 15 млн россиян зарегистрированы в системе, 6 млн выполнили нормативы.

**Ключевые изменения за 90 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период** | **Цели** | **Особенности** |
| 1930-е | Военно-трудовая подготовка | Акцент на метание гранаты, марш-броски. |
| 1950–1980-е | Массовость и идеология | 5 ступеней, интеграция в школы. |
| 2014г | Здоровье нации и престиж спорта | Цифровизация, индивидуальный подход. |

**1.3** **Структура и нормативы ГТО: возрастные ступени и их особенности**

Программа ГТО предусматривает **18 возрастных ступеней**, которые охватывают граждан от 6 до 70+ лет. Каждая ступень учитывает физиологические особенности возраста и направлена на постепенное развитие навыков.

### ****1. Детские ступени (I–V)****

**I ступень — 6–8 лет**

**Цель**: Развитие координации, ловкости, базовых навыков.

**Испытания**:

* Бег на 30 м, челночный бег 3×10 м.
* Прыжок в длину с места, метание мяча.
* Подтягивания/отжимания (по выбору).

**Особенности**: Нормативы носят игровой характер, упор на безопасность и мотивацию.

**II ступень — 9–10 лет**

**Цель**: Укрепление мышечного корсета, формирование выносливости.

**Испытания**:

* + Бег на 60 м, кросс 1 км.
  + Прыжки в длину и высоту.
  + Подтягивания, наклоны вперёд.

**Бонусы**: Золотой значок даёт преимущества в спортивных секциях.

**III ступень — 11–12 лет**

**Цель**: Подготовка к переходу в подростковую группу.

**Испытания**:

* + Бег на 1,5 км, лыжные гонки 2 км.
  + Метание снаряда 150 г.
  + Стрельба из электронного оружия.

**IV ступень — 13–15 лет**

**Цель**: Развитие силовых качеств и выносливости.

**Испытания**:

* Бег на 2 км, подтягивания (мальчики — 10 раз, девочки — 15 отжиманий).
* Прыжок в длину с разбега (3,80 м для мальчиков, 3,20 м для девочек).
* Тест на гибкость (наклон вперёд).

**V ступень — 16–17 лет**

**Цель**: Подготовка к службе в армии или поступлению в вуз.

**Испытания**:

* + Бег на 3 км (мальчики — 14 мин, девочки — 17 мин).
  + Поднимание туловища за 1 мин (50 раз).
  + Стрельба, плавание 50 м.

**Бонусы**: Золотой значок добавляет до 10 баллов к ЕГЭ.

### ****2. Взрослые ступени (VI–XI)****

**VI ступень — 18–29 лет**

**Цель**: Поддержание физической формы для трудоспособного населения.

**Испытания**:

* + Бег на 3 км (мужчины — 13 мин, женщины — 17 мин).
  + Рывок гири (16 кг) — мужчины.
  + Прыжок в длину с места (2,30 м — мужчины, 1,80 м — женщины).

**VII ступень — 30–39 лет**

**Цель**: Профилактика гиподинамии.

**Испытания**:

* + Скандинавская ходьба 3 км.
  + Отжимания/приседания (30 раз).
  + Наклоны вперёд (достать пол ладонями).

**VIII–XI ступени — 40–70+ лет**

**Цель**: Сохранение активности и здоровья.

**Испытания**:

* + Дозированная ходьба (норматив зависит от возраста: 2–5 км).
  + Поднимание туловища из положения лёжа (20–30 раз).
  + Упражнения на гибкость (например, «мостик» для ступени 60+).

**Особенности**: Нормативы учитывают хронические заболевания (например, заменяют бег на велотренажер).

### ****Ключевые особенности возрастных ступеней****

1. **Гибкость нормативов**:
   * Участники могут выбрать до 20% испытаний из альтернативного списка (например, вместо бега — плавание).
2. **Гендерные различия**:
   * Для женщин нормативы на 15–20% легче в силовых дисциплинах.
3. **Постепенность**:
   * Переход между ступенями плавный, что снижает риск травм.
4. **Мотивация**:
   * Значки (золото, серебро, бронза) вручаются на торжественных церемониях.
   * Для пенсионеров предусмотрены льготы (скидки в спортзалы).

**1.4 Виды испытаний ГТО: бег, прыжки, метание и другие дисциплины**

Программа ГТО включает **11 видов испытаний**, направленных на оценку ключевых физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Каждое испытание адаптировано под возрастные ступени и имеет чёткие нормативы.

### ****1. Бег****

**Короткие дистанции**:

**Цель**: Проверка скорости и реакции.

**Примеры**:

* + 30 м (I ступень, 6–8 лет).
  + 60 м (II–V ступени).

**Нормативы**:

* + Золотой значок для 16–17 лет: мальчики — 8,0 сек (60 м), девочки — 9,4 сек.

**Средние и длинные дистанции**:

**Цель**: Оценка выносливости.

**Примеры**:

* + 1 км (III ступень, 11–12 лет).
  + 3 км (V–VI ступени).

**Нормативы**:

* + Золотой значок для 18–29 лет: мужчины — 12 мин 30 сек (3 км), женщины — 16 мин.

### ****2. Прыжки****

**Прыжок в длину с места**:

**Цель**: Проверка взрывной силы ног.

**Нормативы**:

* + 115 см (I ступень, 6–8 лет).
  + 230 см (VI ступень, мужчины 18–29 лет).

**Прыжок в длину с разбега**:

**Цель**: Оценка техники и динамической силы.

**Нормативы**:

* + 3,20 м (IV ступень, девочки 13–15 лет).
  + 4,40 м (V ступень, юноши 16–17 лет).

**Прыжок в высоту** (для некоторых ступеней):

**Особенности**: Требует правильного разбега и отталкивания.

### ****3. Метание****

**Метание мяча/снаряда**:

**Цель**: Развитие силы и точности.

**Примеры**:

* + Мяч 150 г (III ступень, 11–12 лет) — 25 м для мальчиков.
  + Снаряд 700 г (VI ступень, мужчины) — 8 м.

**Метание гранаты** (исторически, в современных нормативах заменено на аналоги):

**Современный аналог**: Метание спортивного снаряда весом 500–700 г.

### ****4. Силовые упражнения****

**Подтягивания/отжимания**:

**Цель**: Оценка силы верхнего плечевого пояса.

**Нормативы**:

* + Подтягивания: 10 раз (V ступень, юноши 16–17 лет).
  + Отжимания: 20 раз (IV ступень, девочки 13–15 лет).

**Рывок гири** (16 кг):

**Норматив**: 35 раз (VI ступень, мужчины 18–29 лет).

**Поднимание туловища из положения лёжа**:

**Цель**: Проверка силы мышц пресса.

**Норматив**: 50 раз за 1 мин (V ступень, 16–17 лет).

### ****5. Гибкость****

**Наклон вперёд**:

**Цель**: Оценка эластичности мышц и связок.

**Норматив**:

* + Дотронуться пальцами до пола (I–II ступени).
  + +10 см от уровня скамьи (золотой значок для VII ступени, 30–39 лет).

### ****6. Дисциплины на выносливость****

**Плавание**:

**Дистанции**: 50 м (V ступень) или 100 м (X–XI ступени).

**Норматив**: 1 мин 10 сек (50 м, золото для 16–17 лет).

**Лыжные гонки**:

**Дистанции**: 2–10 км (в зависимости от возраста).

**Норматив**: 15 мин (2 км, III ступень, 11–12 лет).

**Скандинавская ходьба** (для взрослых):

**Цель**: Альтернатива бегу для людей 40+.

### ****7. Прикладные навыки****

**Стрельба из электронного оружия**:

**Цель**: Развитие концентрации.

**Норматив**: 25 очков из 30 (V ступень).

**Туристический поход**:

**Особенности**: Включает навыки ориентирования и выживания (для старших ступеней).

**Практическая часть**

**2.1 Опрос «ГТО и его значение»**

**Цель:** Оценить уровень осведомлённости о программе ГТО, выявить мотивацию и барьеры для участия.

**Целевая аудитория:** Учащиеся и молодёжь 14–18 лет.

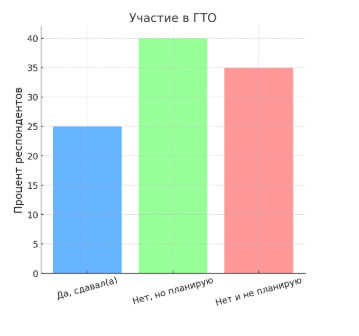
#### ****Диаграмма 1: Осведомлённость о ГТО****



* **Да, подробно:** 35%
* **Слышал(а):** 50%
* **Нет:** 15%

**Вывод:** Большинство учащихся поверхностно знакомы с программой, но 15% не знают о её существовании.

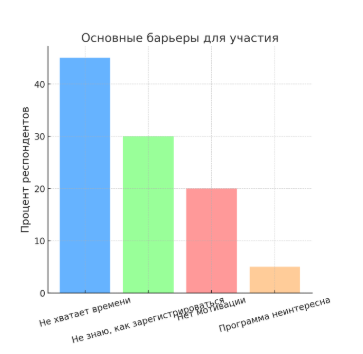
#### ****Диаграмма 2: Участие в ГТО****



* **Да, сдавал(а):** 25%
* **Нет, но планирую:** 40%
* **Нет и не планирую:** 35%

**Вывод:** Только четверть опрошенных участвовали в программе, но 40% проявляют интерес.

#### ****Диаграмма 3: Основные барьеры для участия****



* **Не хватает времени:** 45%
* **Не знаю, как зарегистрироваться:** 30%
* **Нет мотивации:** 20%
* **Программа неинтересна:** 5%

**Вывод:** Главные препятствия — дефицит времени и недостаток информации.

#### ****Диаграмма 4: Отношение к пользе ГТО****



* **Полностью согласен(на):** 60%
* **Скорее согласен(на):** 25%
* **Затрудняюсь ответить:** 10%
* **Скорее не согласен(на):** 5%

**Вывод:** 85% учащихся признают положительное влияние ГТО на здоровье.

### ****Интерпретация результатов****

1. **Низкая информированность:** 15% аудитории не знают о программе, что подтверждает гипотезу о недостаточной осведомлённости.
2. **Потенциал роста:** 40% готовы участвовать, но нуждаются в инструкциях и поддержке.
3. **Мотивация:** Большинство видят пользу в ГТО, но сталкиваются с организационными сложностями.

**Заключение**

Проект «ГТО и его значение» позволил всесторонне изучить роль программы в популяризации массового спорта и укреплении здоровья населения. В ходе работы были достигнуты ключевые цели:

1. **Опровержение стереотипов**: Программа ГТО доказала свою доступность для людей с разными физическими возможностями. Разнообразие испытаний и гибкость нормативов позволяют каждому участнику найти подходящие дисциплины.
2. **Подтверждение гипотезы**: Низкий уровень участия молодёжи (25%) связан с недостаточной информированностью (15% не знают о программе) и организационными барьерами (45% указывают на нехватку времени).
3. **Практическая значимость**: Результаты опроса показали, что 85% учащихся признают пользу ГТО для здоровья, а 40% готовы присоединиться к программе при устранении препятствий.

**Основные выводы**:

* ГТО сохраняет свою актуальность как инструмент формирования здорового образа жизни, сочетающий исторические традиции и современные подходы.
* Программа требует модернизации коммуникационных стратегий: информирование через соцсети, интеграция в образовательные стандарты, использование цифровых платформ.
* Мотивация участников на данный момент уже усилена за счёт бонусов (баллы ЕГЭ, льготы) и публичного признания достижений (церемонии награждения).

**Список литературы**

1. Иванов А.Н. *ГТО: история и современность*. — М.: Спорт, 2018. — 224 с.
2. Петрова С.В. *Физическая культура и здоровье нации: роль ГТО*. — СПб.: Олимп, 2021. — 180 с.
3. Лесгафт П.Ф. *Основы теории физического воспитания*. — М.: Просвещение, 1952. — 320 с. (репринтное издание 2015 г.).
4. Коробейников Н.К. *Физическое воспитание: методика и практика*. — М.: Высшая школа, 2019. — 198 с.
5. Озолин Н.Г., Марков Д.П. *Лёгкая атлетика: учебник для вузов*. — М.: Физкультура и спорт, 2022. — 450 с.
6. Официальный сайт ВФСК ГТО: [www.gto.ru](https://www.gto.ru/).
7. Сидоров В.П. *ГТО как инструмент формирования здорового образа жизни молодёжи* // Журнал «Теория и практика физической культуры». — 2020. — №5. — С. 12–18.
8. Кузнецова Л.М. *Социологический анализ барьеров участия в программе ГТО* // Вестник спортивной науки. — 2022. — №3. — С. 45–52.