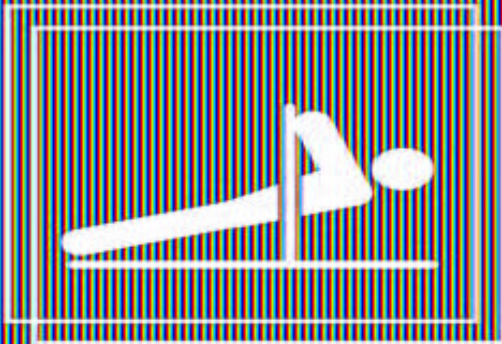
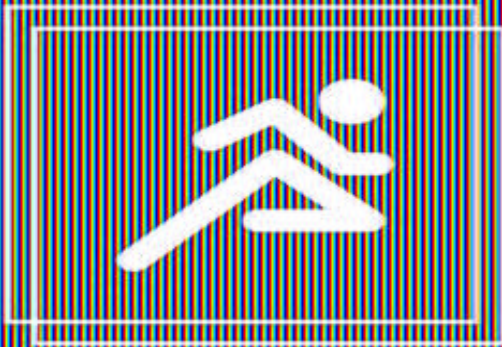
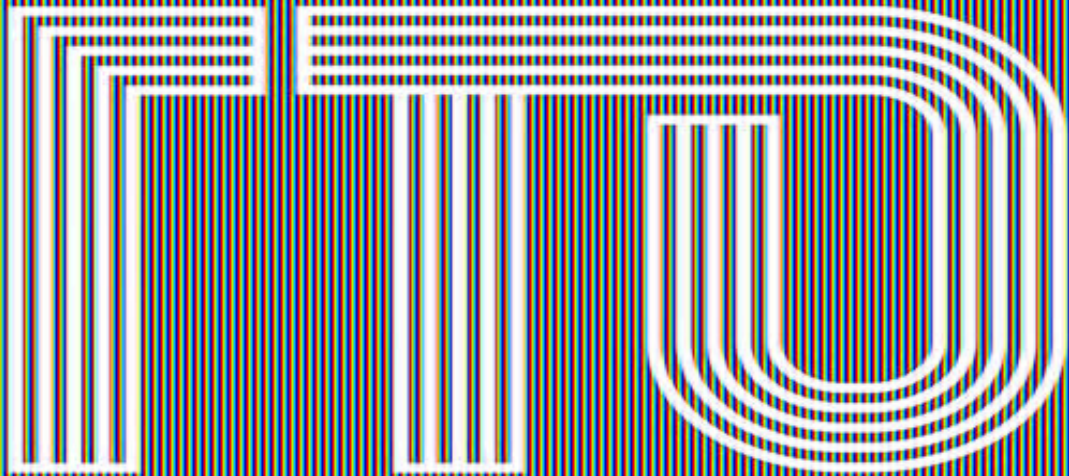
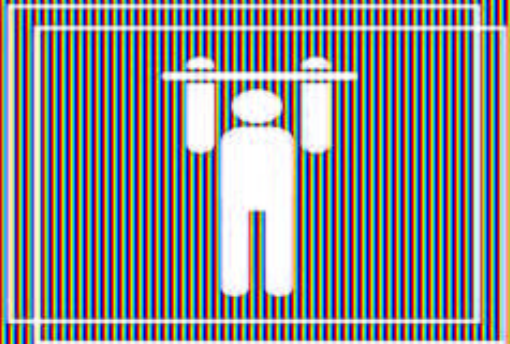
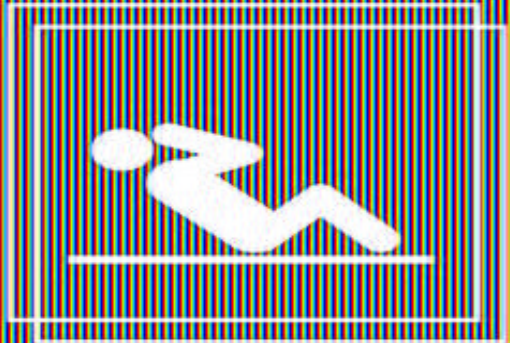
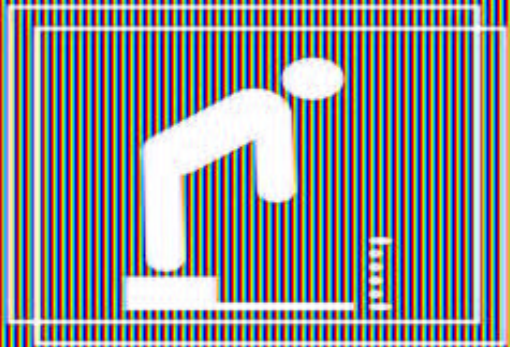






**Роль ГТО в
жизнедеятельности
человека**





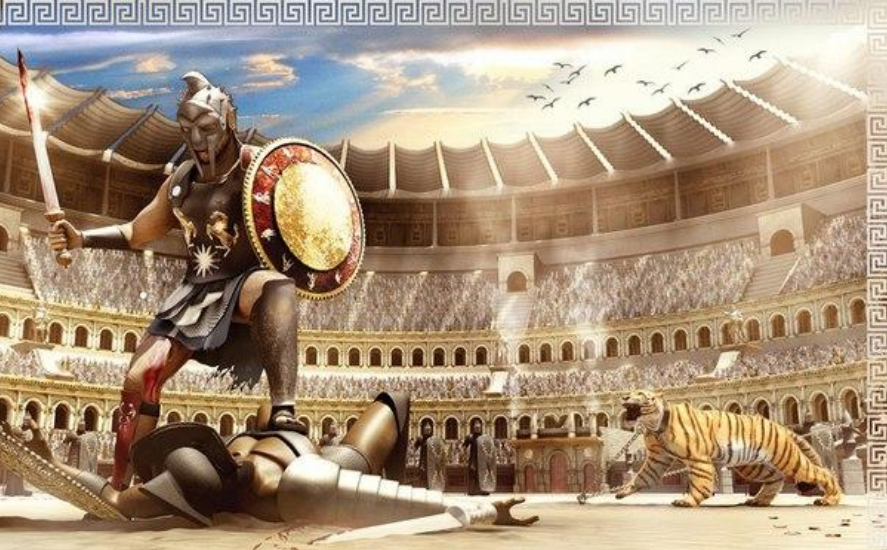
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», полноценная программа и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне»



Во все времена, любое государство было заинтересовано в здоровой нации, а именно в трудоспособном населении и физически крепкой армии.

Для достижения этих целей, в культуре разных стран рождались различные программы и системы физической подготовки населения.



Физическая культура Спарты Спартанцы занимались исключительно военным делом, получая военно-физическую подготовку с раннего детства. До семилетнего возраста физическое воспитание осуществлялось в семье, где основное внимание уделялось закаливанию. После 7 лет детей отбирали у родителей и воспитывали в специальных общественных домах, где, разбив их на группы, с ними занимались государственные воспитатели из наиболее заслуженных вольных граждан. Главное место в воспитании занимала физическая подготовка. Воспитание было суровым. Мальчики получали скудную пищу, ходили босиком и, как правило, без верхней одежды. В ходе выполнения физических упражнений допускались удары ногами, укусы и даже царапание друг друга ногтями. В детской среде иногда намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год завершался состязаниями в беге, прыжках, метаниях копья и диска, различными обрядовыми танцами.

По истечении испытательного срока (года) 15-летние подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основе обучения были строевые занятия и овладение оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику». Даже танец служил подготовке воина: по ходу ритмических движений требовалось имитировать поединок с противником, метание копья, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели или другие взрослые.

Достигшие 20-летнего возраста спартанцы снова подвергались испытаниям, а после них переводились в группу эфебов. Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет.

До 20 лет девушек обучали подобно юношам. Когда мужчины уходили в военные походы, обеспечение порядка становилось обязанностью отрядов женщин. Древнегреческий писатель и историк Плутарх так пишет об этом: «...Девуцы также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети. Закаленные такими упражнениями, они могли легче вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Таким образом, **спартанское воспитание** в основном было направлено на улучшение военно-физической подготовленности. По этому поводу Плутарх говорил следующее: «...Что касается обучения предметам, то ограничивались лишь абсолютно необходимым. Во всем остальном воспитание было рассчитано на то, чтобы сделать юношей послушными приказаниям, выносливыми в работе, способными сражаться и побеждать». Если идеалом спартанского воспитания был выносливый и мужественный воин, то в Афинах — гармонично развитый в физическом и умственном отношении человек, восприимчивый к прекрасному, обладающий к тому же и красноречием.

В Афинах имелаась целая система различных школ: мусические — где мальчиков 7—15 лет обучали чтению, письму, счету, музыке и пению; **палестры** (от слова «пале» — борьба) — где мальчики 12—16 лет овладевали бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, гимнастическими упражнениями, плаванием.

Палестры имели открытые площадки, беговые дорожки, гимнастические залы, бассейны. Занятия в мусической школе и палестре проходили параллельно. Названные типы школ были частными. Мальчики жили дома с родителями.

Юноши наиболее знатных родителей, достигшие 16-летнего возраста, имели возможность продолжить образование в государственных школах — гимназиях, где значительная часть времени отводилась физическим упражнениям, а остальное — беседам с философами, выдающимися государственными мужами, посещению театров, различных собраний, судов.

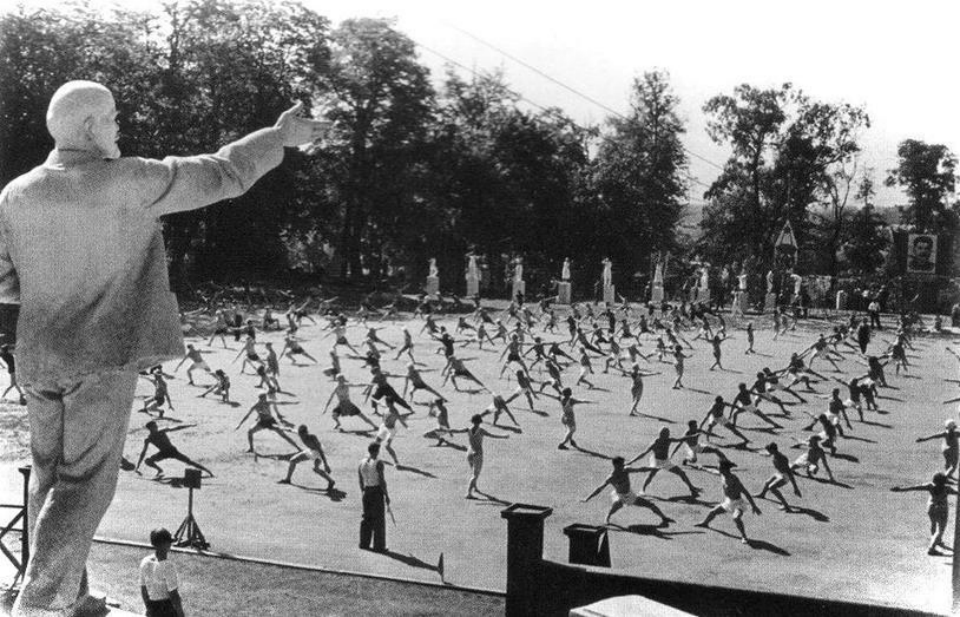
Военно-физическое воспитание свободнорожденных юношей после 18 лет завершалось в эфебии своеобразной трехлетней военной службой, когда юноши жили в лагерях, овладевая искусством военного дела.

В конечном счете каждый афинянин становился воином, но воспитание его было не столь однонаправленным, как в Спарте. Согласно законам Афин, основную заботу о воспитании детей должны были проявлять родители.



Самурай «служить» (侍 *сабурау*); то есть *самурай* — служилый человек. Самураи — не только воины-рыцари. Они были и телохранителями своего даймё или сюзерена, и в то же время его слугами в повседневной жизни. Основным оружием самурая были два японских меча — дайсё. В XIV — XIX веках это были катана и вакидзаси. Кроме того, самурай должен был владеть длинным луком. Самурайские доспехи изготавливали из множества пластин, плотно пришнурованных друг к другу.

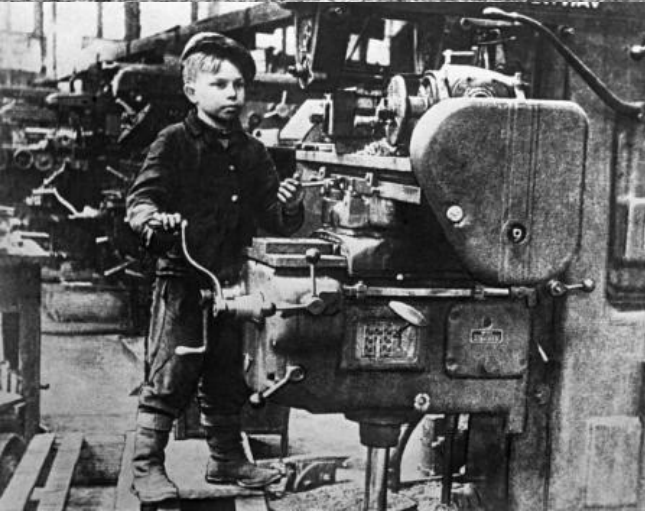
Обучение в семье и наставления учителя были двумя основными факторами, фундаментом в воспитании молодёжи сословия самураев, формировавшими идеал воина, основанный на мифических сказаниях, буддийском безразличии к смерти, страху и боли, конфуцианском культе сыновней почтительности и чисто японской основе — верности своему феодалу. Семья и наставник прежде всего заботились о становлении характера подростка, вырабатывали отвагу и мужество, выносливость и терпение. Помимо обучения, будущих самураев растили бесстрашными и смелыми, другими словами, развивали в них качества, которые считались в среде самураев самыми главными добродетелями, при которых воин мог пренебречь своей собственной жизнью ради жизни другого. Такой характер развивался чтением рассказов и историй о храбрости и воинственности легендарных героев, знаменитых военачальников и самураев, просмотром театральных представлений. Нередко отец приказывал будущему воину для развития смелости отправляться ночью на кладбище или место, известное своей дурной славой (где «водилась» нечистая сила и т. д.). Практиковалось посещение мальчиками публичных наказаний и казней, а также ночной осмотр отрубленных голов преступников, на которых сын самурая должен был оставить свой знак, доказывающий, что молодой буси действительно приходил на указанное ему место. Чтобы развить у молодёжи терпение и выносливость, сыновей воинов заставляли исполнять непосильно тяжёлые работы, проводить ночи без сна (во время праздников богов учения), ходить босиком зимой, рано вставать и т. д. Ненамеренное же лишение пищи считалось



СССР История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. В истории разработки новых методов и форм физического воспитания основную роль сыграл комсомол. Он инициировал создание Всесоюзного 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 «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года она была утверждена. 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 старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категории. Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание. 5 из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой 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 очевидная польза для здоровья, развития навыков и умений — 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. После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта.



Жизнь показала, что структура комплекса ГТО, несомненно была для того времени прогрессивной. Патриотическая целеустремлённость и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления преград и препятствий. Это помогло им не только в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, санитарами, танкистами и лётчиками но и проявить свои физические качества на трудной работе в тылу.

Скромный знак ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за подвиги в труде и бою.



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.

После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась.



Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО собираются ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам — прибавку к стипендии, для работающего населения — бонусы в дополнение к зарплате и определенное количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность программы «Готов к труду и обороне, новый виток развития которой мы можем наблюдать.

ВФСК



В современном мире, повседневная жизнь человека наполнена разного рода опасностями, и помимо знаний и умений о безопасном поведении в чрезвычайных ситуациях, огромную роль в обеспечении безопасности играет физическое и духовное состояние человека.

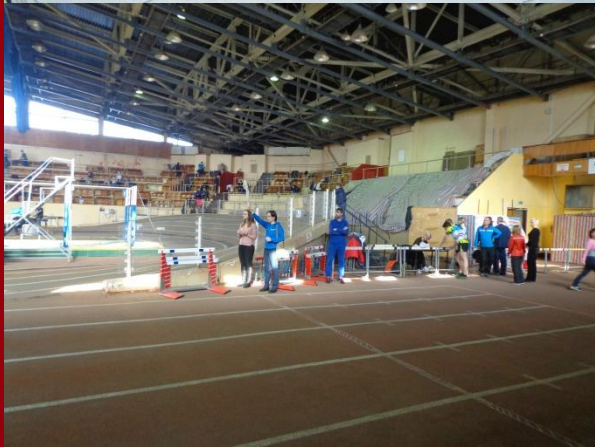
Комплекс ГТО состоит из тех основополагающих нормативов, которыми должен обладать каждый гражданин (исходя из своего возраста) для успешного преодоления трудностей в мирное и военное время.

ЖИЗН









г. Хабаровск Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение №3
Преподаватель ОБЖ - Огнев Сергей Владимирович

