

АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ THE MOTIVATION OF GTO IN MODERN TIMES

Аннотация. В статье рассматриваются актуальность и потребность масштабного проекта по физической культуре. Готов к труду и обороне, на самом деле, представляет существенную значимость в жизни общества, и содержит как плюсы, так и минусы.

Ключевые слова: ГТО, физические упражнения, программа физкультурной подготовки, комплекс ГТО, здоровье.

Abstract. The article deals with the motivation and the need for a largescale project in physical education. Being ready for labor and defense, in fact, plays an important role in the society, and contains both pluses and minuses.

Keywords: GTO, physical exercise, physical training program, the GTO complex, health.

В настоящее время, общество все более внимание уделяют здоровому образу жизни и спорту. Наряду с тренажерными залами большую популярность набирают простые физические упражнения, такие как приседания, прокачивание пресса и растяжки в домашних условиях. Одни делают эти упражнения, считая это модным. А другие, подразумевают, что нагрузки, действительно могут помочь укрепить здоровье и держать себя в тонусе.

Программа физической подготовки «Готов к труду и обороне (ГТО)» существует со времен советского союза. 11 мая 1931 года, Всесоюзным советом физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете, проект ГТО был внедрен в народ. Мероприятие стало активно проводиться, в нем мог принять участие любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой группы согласно разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались надлежащие условия. В случае если человек сдавал нормативы, ему давали бронзовый, серебряный или золотой значок ГТО. Люди, исполняющие успешно программы из года в год, приобретали особый «почетный значок ГТО» [2].

Данный проект и на сегодняшний день является актуальным, и все больше набирает обороты.

Активно стали пропагандировать ГТО в наше время гаджетов, так как состояния здоровья у молодежи снизились. У проекта ГТО имеются свои плюсы и минусы. К плюсам можно отнести упражнения, предназначенные для укрепления здоровья и своих физических возможностей. Так же уделяется особое внимание на выносливости и проявлении силы.

Немаловажно отметить, что для каждой группы возрастов имеются свои нормативы.

Данные нормативы сдачи ГТО сгруппированы в 11 ступеней:

- 1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет.
- 2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет.
- 3 ступень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет.
- 4 ступень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет.
- 5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет.
- 6 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 18-29 лет.
- 7 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 30-39 лет.
- 8 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 40-49 лет.
- 9 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 50-59 лет.
- 10 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 60-69 лет.
- 11 ступень – Нормативы ГТО для мужчин и женщин 70-79 лет.

Испытания, входящие в комплекс ГТО, крайне многообразны. Участники проявляют себя в плавании, беге на лыжах, челночном беге, беге на короткие (30, 60, 100 метров) и длинные (1000, 1500, 2000, 2500, 3000 метров) дистанции, прыжки в длину с места, подтягивание на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, метание

спортивного снаряда, наклоны вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье, и много другое. Соучастники, показавшие достаточно хорошие результаты награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми значками [6]. Также, в комплекс входят задания по выбору состоящие из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям предоставляются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс способен кроме того включать оценку познания о гигиене уроков физической культурой, основные принципы события формирования физиологической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Минусом же может быть травма, как мелкая, так и серьезная, причиной которой является неподготовленность участника к мероприятию.

Так как ГТО является обязательным проектом в школах, вузах и на предприятиях, что в связи с этим, могут увеличиться случаи летального исхода, из-за того что подобные ситуации случались и на обычных уроках физической культуры [5].

Тем не менее, неприятных последствий можно избежать, если подойти к этому вопросу с особой ответственностью и умом. Руководство и контроль за работой по подготовке комплекса ГТО, спортсменов разрядников по многоборьям в республиках, краях, областях, районах и городах, осуществляется соответствующими Госкомспортом и комитетами по физической культуре и спорту. Ответственность за организацию мероприятия по комплексу ГТО возлагается: в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, в средних специальных и высших учебных заведениях на администрацию, педагогические коллективы и общественные организации учебных заведений. А так же на предприятия.

Немаловажно предельно вероятно выделить интерес каждому упражнению, поступающему в проект ГТО, узнать, способен ли оно нанести, не только лишь выгоду, однако и незначительный ущерб самочувствию соучастника.

Согласно суждению специалистов, обучения физкультурой в нынешних школах и иных образовательных организациях никак не удовлетворяют необходимость подрастающего организма в движении и инициативности. С целью слаженного формирования юных людей и поддержания его самочувствия необходимо дополнительное обучение. Сдача физкультурных нормативов и приобретение значка – отличная мотивация и цель для студента увеличить степень собственной тренированности.

Что затрагивает общепризнанных норм ГТО для старшего поколения, то для них укрепление своего здоровья не менее актуально, нежели для детей и молодежи. Согласно сведениям Минздрава, в государстве каждый год увеличивается число склонных к полноте людей и других заболеваний, сопряженных с невысокой физиологической энергичностью. Возврат комплекса способен быть условием, которое поможет поменять сформировавшуюся обстановку в сторону улучшения [4].

Список литературы

1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): /под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.

2 Курашвили В.А., Журнал «Вестник спортивных инноваций», Выпуск: 46 (46) 2013, 02 мая 2013 10

3 Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4 Министерство здравоохранения РФ [электронный ресурс] — Режим доступа: свободный. — URL: <https://www.rosminzdrav.ru>

5 ГТО [электронный ресурс] — Режим доступа: свободный. — URL: <http://www.gto.ru> (08.02.2017)

6 Сергей Петухов [электронный ресурс] — Режим доступа: свободный. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР (08.02.2017)