# ЗНАЧИМОСТЬ КОМПЛЕКСА ГТО В НАШЕ ВРЕМЯ

Каждый гражданин старшего возраста, проживавший в свое время в СССР, несомненно, помнит жизнеутверждающую фразу «Готов к труду и обороне!». Именно так назывался физкультурно-спортивный комплекс, введенный в 1931 году и просуществовавший до развала нашего государства. А как и у кого вообще возникла идея ГТО в нашей стране?

Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках городского типа. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы прямо на рабочем месте — пункты приёма  норм  ГТО  были  практически  на  каждом  предприятии,  в  каждой  организации.  Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО прошлого поддерживало здоровье нации и стимулировало народ к занятиям спортом, что, в свою очередь, повышало его боеспособность и трудоспособность. [1]

«Готов к Труду и Обороне» - название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса, который появился в Советском Союзе в 1931 году и существовал вплоть до 1991 года, при этом нормы ГТО менялись с течением времени. Комплекс ГТО нёс идею укрепления здоровья советских граждан и воспитания физической культуры в СССР.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Чтобы привлекать большое количество граждан к сдаче норм ГТО были введены специальные значки и различные льготы, которыми поощряли за хорошие результаты. Нормы ГТО начали активно внедрять в общеобразовательных школах, на заводах и фабриках, это внедрение уже в первый год дало значки 24 тысячам граждан. С течением времени начали проводить всесоюзные первенства ГТО, победа в которых являлась почетной.

Благодаря комплексу ГТО многие советские спортсмены проложили себе дорогу в большой спорт. Самый известный пример - многократные чемпионы Советского Союза братья-бегуны Знаменские. В забеге на 1000 м братья Знаменские пробежали дистанцию настолько быстро, что судьи не поверили показаниям секундомера, но они снова вышли на старт и пробежали дистанцию, улучшив свой результат.

Помимо этого, комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все нормативы можно применять в реальной жизни на практике.

Какие цели и задачи несет этот комплекс? Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

·                     укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;

·                     привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом;

·                     информирование населения об организации самостоятельных занятий;

·                     улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов.

Не стоит забывать о расшифровке – Готов к Труду и Обороне. ГТО так же имеет задачу подготовки населения к военной обороне, ведь сильна та страна, у которой есть сильная подготовленная армия.

В 2004 году Мордовия взяла инициативу и провела сдачу нормативов ГТО 1972 года. Попробовать свои возможности решили не малое количество молодежи - 6000 девушек и юношей. Но результаты были не столь позитивны: всего 9% участников смогли осилить эти нормативы.

Комплекс ГТО вернулся в нашу страну только в 2013 году, после того как Президент России выступил с предложением о возобновлении комплекса, но с внесенными изменениями с учетом уровня развития современного человека. Сегодня ГТО возрождается с целью увеличить количество людей, которое будет заниматься спортом, а так же увеличить продолжительность жизни населения нашей страны.  С помощью комплекса ГТО привить молодежи спортивные навыки и любовь к физической культуре, здоровому образу жизни. Но удастся ли это осуществить – мы увидим через время.

Современный комплекс ГТО охватывает граждан от 6 до 70 лет и даже старше. Нормативы включают в себя обязательные дисциплины, которые развивают выносливость, быстроту, гибкость, силу и меткость. Введены 3 знака отличия ГТО по сложности – «золото», «серебро» и «бронза». Если же все нормативы сданы на «золото», но присутствует хотя бы одна «бронза», то в результате присваивается бронзовый знак.

В феврале 2017 года Уральский государственный экономический университет стал площадкой для сдачи нормативов комплекса ГТО. За период с 1 марта по 27 июня 2017 года нормативы комплекса ГТО добровольно сдали 356 студентов, (15% обучающихся на 1-3 курсах университета). На золотой знак сдали 3%, на серебряный – 5 %, на бронзовый - 8 %. Большинству не удалось уложиться в требования одного из нормативов. Такой показатель, сдававших комплекс ГТО, приводит к выводу, что необходимо уделять больше времени занятиям физической культурой и спортом, свободное время не тратить на пассивный отдых, а заниматься физической подготовкой.

В 2015 году в большинстве ВУЗов ввели дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за золотой знак ГТО. Это стало хорошим стимулом для будущих студентов к занятиям спортом, ведь любому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в ВУЗ. После сдачи ГТО для поступления многие влились в спорт и продолжили заниматься уже на новом учебном месте, тем самым повысив личные спортивные показатели.

Молодежь, студенты, подростки – это те люди, которые следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным. Сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.

Думаем, что не вся молодежь знакома с данным комплексом, и знает  о нем достаточно. Для информирования молодого поколения можно проводить «дружеские» ГТО – соревнования. В таких соревнованиях юноши и девушки, по добровольному желанию, смогут попробовать свои силы в сдаче нормативов и понять, хотят ли они этим заниматься серьезнее или нет.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов ГТО принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы ГТО – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, ну и конечно - это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и  только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперед и саморазвитие.