

Что такое ГТО?

В один из весенних дней ровно 80 лет назад на страницах центральных газет Советского Союза появилось сообщение: «Центральный комитет ВКП(б) и Совет Народных комиссаров признали целесообразным введение на территории страны спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» Так был заложен фундамент для будущих достижений страны в спорте и на полях сражений. Так зародился ГТО.

С первых лет своего существования этот спортивно-оборонный комплекс стал популярен. Ношение значков ГТО становилось престижным. Их можно было увидеть и на рубашке третьеклассника, и на пиджаке колхозника, и на полувоенной гимнастике наркома. На страшной войне 1941–1945 гг. человек, преодолевший десятки километров смертельной «полосы препятствий», бросивший сотни гранат на дальность, достаточную, чтобы, поразив врагов, самому остаться в живых; вплавь, с солдатской амуницией, преодолевший реки России и Европы, оставался навсегда в истории не только со званием «советский солдат», но и мог по праву называться «Значкист ГТО»!

Впоследствии, будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО стал основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Официально он просуществовал ровно 60 лет и был свернут в 1991 году, одновременно с процессами, сопровождавшими процесс распада Советского Союза на независимые государства.

Зачем сдавать 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 Ярославской области принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

. Проект по возрождению массового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» – результат объединения усилий органов исполнительной власти, определив комплекс ГТО в качестве «лучшего механизма приобщения к регулярным занятиям спортом».

Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Как сдать нормативы комплекса ГТО и получить значок ГТО?

В тех учебных заведениях города Москвы, которые принимают нормативы комплекса ГТО, должна быть создана Комиссия по сдаче нормативов комплекса ГТО. Она определяет порядок, в соответствии с которым учащиеся и студенты сдают нормативы ГТО. Комиссия учебного заведения по сдаче норм ГТО готовит документы, в соответствии с которыми учащиеся и студенты, сдавшие нормы комплекса получают значок ГТО соответствующей степени.