



Аббревиатура «ГТО» хорошо знакома старшим поколениям. «Готов к Труду и Обороне!» — этот лозунг для миллионов парней и девушек был отнюдь не пустым звуком. Во многих семьях среди памятных мелочей прошлого хранятся значки с фигурками спортсменов и тремя этими буквами. В Советском Союзе уделялось немало внимания здоровью и физической культуре населения. Современная Россия стремится поддерживать и возрождать хорошие традиции прошлого: в 2014 году Президентом было принято решение о необходимости возрождения нормативов ГТО для всех возрастных категорий россиян.

Нормы ГТО в СССР

Специалистам по управлению давно известно, что здоровое, физически развитое население экономически выгодно для страны. Крепкий, выносливый человек успешно справляется с любой работой, физической либо интеллектуальной, редко болеет и экономит своему государству средства, выделяемые на поддержку медицины. Но как оценить уровень здоровья, а главное – как стимулировать людей уделять время развитию своего тела? Для того, чтобы сделать спорт и физкультуру массовым явлением, в СССР было создано ДОСААФ – общество содействия армии и флоту. На его базе создавались многочисленные спортивные кружки и секции, где любой желающий мог укреплять здоровье, получать навыки самообороны и военной подготовки. В 1931 году специалистами ДОСААФ были разработаны нормативы физического здоровья для разных возрастных групп, которые получили название норм ГТО. Программа действовала в учебных заведениях, на предприятиях, в учреждениях по всей стране. Любой человек раз в год мог сдать нормы ГТО и получить, в зависимости от показанных результатов, золотой или серебряный значок. Те, кто сдавал нормативы ежегодно, награждались почетным значком ГТО. Эта система эффективно работала в течение 60 лет, до прекращения существования Советского Союза.

Возрождение норм ГТО в России

После подписания Президентом России указа о возрождении нормативов ГТО в 2014 году, началась серьезная подготовительная работа, которая продолжалась два года. С 2016 года обновленная нормативная база ГТО начала действовать для молодежи и детей. Нормативы уже разработаны для возрастных групп от 6-летнего до 29-летнего возраста. Программа носит полностью добровольный характер. Ни в школах, ни в вузах или других учебных заведениях детей и молодежь не обязывают участвовать в сдаче норм ГТО. Те же, кто решил участвовать в программе,

как и раньше, получают по итогам сдачи нормативов специальный значок – бронзовый, серебряный либо золотой.

В рамках программы оздоровления населения предусмотрено строительство спортивных площадок и стадионов, доступ на которые будет бесплатным для всех. В течение нескольких лет на всей территории РФ запланировано открытие некоммерческих спортивных клубов, где каждый желающий, независимо от возраста и социального положения, сможет заниматься физкультурой. Все это будет создано исключительно на бюджетные средства, так как государство заинтересовано в повышении здоровья своих граждан.

Современные нормы ГТО

Старые советские нормы ГТО были пересмотрены и изменены в



соответствии с современными реалиями. Сегодня все население разбито на 11 групп в соответствии с возрастом, для мужчин и для женщин установлены отдельные базовые показатели. Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:

- бегать на скорость 60 метров и 2 километра;

- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;
- обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.

Зачем нужно сдавать нормы ГТО?

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

- Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.

- Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.

Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.