

«Нормы ГТО - это нормы жизни»

(консультация для родителей)

Уважаемые родители!

«Нормы ГТО – это нормы жизни!» – так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой и спортом. Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства. Она направлена на воплощение в жизнь ценностей и норм здорового образа жизни, на укрепление здоровья россиян. Особенно актуальным это становится сейчас.

Анализ исследований по вопросам оценки уровня физической подготовленности дошкольников (Вавилова Е.Н., Ноткина Н.А.) свидетельствует, что у 40% детей старшего дошкольного возраста уровень развития двигательных способностей ниже среднего, 60% детей дошкольного возраста по данным И.А.Аршавского, Э.Н.Вайнера, И.И. Брехмана и др. обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. А за время пребывания вашего ребенка в детском саду и школе в несколько раз увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, органов пищеварения, нервной системы.

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны. Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и

особенностей. В его содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака. Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет. Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации. Тесты ориентированы на особенности местности, в которой живут люди. Например, в бесснежных районах вместо испытания по лыжам сдают кросс по пересеченной местности. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Для того чтобы получить значок, необходимо в зависимости от возрастных групп и от пола сдать от 6 до 8 тестов по определенным для каждого значка, зафиксированным в комплексе нормам.

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в хорошей физической форме. Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Есть свои минимальные нормы ГТО даже для тех ребят, которые освобождены от занятий физкультурой. Если захотят, то они могут их сдать. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. Значки ГТО молодые люди носили с гордостью, поскольку сдать нормы ГТО считалось одним из высших достижений.

В настоящее время значок ГТО получил новый дизайн. Он имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена

окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет с изображением восходящего солнца.

Думаю, все согласится с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни, тем больше он сможет сделать для своего Отечества.

И не сомневаюсь, что этому будет способствовать возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Надеюсь, что вы и ваши дети будете принимать активное участие во всех мероприятиях, сдадите нормы ГТО, получите значки и будете здоровыми, успешными гражданами нашей страны!