**Путь к здоровью через внедрение комплекса ГТО**

Углицких А.В.,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 1

Успешное развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство обращает внимание на массовый спорт и здравоохранение. Во времена СССР существовало множество программ, стимулировавших участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни. Большой популярностью пользовался комплекс ГТО. Что это такое, современные школьники уже и не знают. Сегодня занятия физкультурой в образовательных учреждениях проводятся для галочки, многие дети освобождены от них по медицинским показаниям. Говорить о взрослых людях и вовсе не стоит, мало кто из них в свое свободное время готов совершить пробежку или позаниматься на турнике. Сложившаяся ситуация во многом влияет на демографию. Развитие физической культуры и спорта - важнейшая задача государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий просмотр для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, укрепление человеческого потенциала и повышение качества жизни россиян. Исходя из задачи повышения вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В соответствии со "Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" и Государственной программой Российской Федерации "развитие физической культуры и спорта" доля населения, систематически занимающегося физической культуры и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся - 80 %. ﻿ В качестве меры повышения эффективности работы с подрастающим поколением в сфере спорта В. Путин предложил возродить существующий во времена СССР комплекс " Готов к Труду и Обороне Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, а дома за компьютером и телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Минздрава, сейчас только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети - болеют чем то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки - сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три - органов пищеварения.

Поэтому цель возрождение ГТО - попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

 ГТО – что это? Зачем оно нужно? Примерно такие вопросы задает молодежь, когда в первый раз слышит про возрождение этого комплекса.

|  |
| --- |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Многие также боятся, что инициатива перерастет в «обязаловку». На самом деле, ГТО нового образца будет строиться исключительно на добровольной основе, то есть сдавать нормативы будут только те, кто этого захочет. Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 8 ступеней:

1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)

* 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
* 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
* 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
* 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
* 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
* 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
* 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-70лет и старше.

Для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Основные этапы внедрения комплекса:

Организационно - экспериментальный - август 2013 - декабрь 2014 года.

Апробационный - сентябрь 2014 - август 2015 года.

Внедренческий - сентябрь 2015 - декабрь 2016.

Реализационный с января 2017 года.

Для того чтобы обеспечить функционирование комплекса необходимо осуществить:

подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров, в том числе общественных кадров (волонтеров) для работы с населением по внедрению Комплекса;

внедрение в практику работы физкультурно-спортивных организаций инновационного опыта работы по организации и развитию массового спорта по месту жительства и отдыха граждан, на предприятиях всех форм собственности и в образовательных организациях.

Чтобы желающих было как можно больше, государство предпримет ряд мер, мотивирующих занятия спортом. К ним относится, например, награждение специальным значком. Сдавшим нормы, в зависимости от результата будут выдаваться значки золотой, серебряный, бронзовый. Уже со следующего учебного года комплекс внедрят во всех Российских школах. И как сообщают эксперты, в будущем, успешная сдача норм ГТО даст дополнительные баллы для поступающих в высшие учебные заведения .Для работающего населения будет предусмотрено материальное стимулирование, предоставление льгот на посещение спортивных объектов и сооружений. По решению работодателя сотруднику может также выплачиваться специальная премия и предоставляться дополнительные дни отпуска. Но не материальные блага должны всех нас с подвигнуть к занятиям физкультурой и спортом ,а желание быть здоровыми. Никто не будет отрицать, что если человек болен, то думает он не о счастье, не о благополучии, а том, чтобы поправиться скорее. Причем, в это время готов на любые обещания изменить свой [образ жизни](http://www.viborzhizni.ru/obraz-zhizny.html), только бы вернуть ускользающее здоровье. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движения. Я желаю всем крепкого здоровья .