

ВОЗВРАЩЕНИЕ НОРМ ГТО КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Сегодня очень многие родители озабочены физическим состоянием своих детей, просиживающих за компьютером большую часть свободного времени, в общении со сверстниками в соцсетях или играя в компьютерные игры. Существует даже мнение, что таких детей очень легко распознать в толпе по сгорбленному виду, покрасневшим глазам и огромному указательному пальцу, развившемуся благодаря постоянному управлению компьютерной мышкой.

Разделяя проблемы родителей и не желая оставаться в стороне от этих вопросов, в России снова решили вернуться к системе, укрепляющей физическое здоровье советских граждан, которая называлась «ГТО» (Готов к труду и обороне). Система эта в СССР действовала с 1931г. по 1991г. – почти 60 лет. Ее задача состояла в подготовке к защите Родины. Обновленный, возрожденный комплекс спортивных нормативов, которые должен выполнить каждый житель России, устремлен на развитие нужных спортивных качеств – гибкости, ловкости, силы и других. Желая придать современному спортивному комплексу упражнений для современных молодых (и не очень молодых) людей, некую «изюминку» и сделать его чем-то похожим с Олимпийскими играми, к двум знакам отличия – серебряному и золотому, существовавших во время СССР, был добавлен еще и бронзовый. Советский комплекс ГТО совмещал по возрасту пять групп – от 10 до 60 лет. В настоящее время он составляет 11 ступеней – к его сдаче допускаются дети от 6 лет и без верхней возрастной границы.

Некоторые виды испытаний, существовавшие ранее (такие, как лазание по канату, метание гранаты, толкание ядра, бег на коньках) ушли в прошлое, а сегодня им на смену пришли челночный бег, рывки гири весом 16 килограммов и другие. Неизменными упражнениями остались подтягивание, отжимание, бег на лыжах или кросс, прыжки в длину, туристические походы, ориентирование на местности, розжиг костра, преодоление препятствий и прочие. Воплощения в жизнь этих грандиозных планов, направленных на оздоровление населения, осуществляется с 2014 года, и пусть еще не везде имеются условия, но пределов нашему совершенству не существует.