



УДК 796

РОЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**Халимова Ляйсан Салаватовна**

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития физической культуры и приобщения населения к ведению здорового образа жизни. Уменьшение количества людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, и, как следствие, снижение здоровья населения достигло того уровня, когда требуется вмешательство государства для изменения ситуации. Результатом поиска путей решения этой проблемы стало разработка государственных программ, выработка стратегии развития физической культуры. Поиска механизмов приобщения населения к физической культуре, связаны том числе и с обращением к опыту прошлого, привел к возрождению комплекса ГТО.

Ключевые слова: физкультурно - спортивные комплексы; физическая культура; система образования; здоровье населения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) играет значительную роль в развитии массового спорта в нашей стране. ГТО представляет собой комплекс нормативов, направленных на повышение уровня физической подготовленности населения и формирование здорового образа жизни.

1. Доступность и массовость

Одним из главных преимуществ ГТО является его доступность для людей разных возрастов, физических возможностей и уровней подготовки. Комплекс включает в себя нормативы для всех возрастных групп, от дошкольников до пожилых людей. Это позволяет каждому желающему принять участие в ГТО и проверить свои силы.

Благодаря своей массовости ГТО охватывает широкие слои населения. Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО проводятся в школах, вузах, спортивных клубах и фитнес-центрах. Это делает ГТО доступным для людей из разных социальных групп и регионов страны.

2. Мотивация и поощрение

ГТО служит мощным мотиватором для занятий спортом и ведения здорового образа жизни. Успешная сдача норм ГТО приносит участникам не только физическое удовлетворение,

но и общественное признание.

Значки ГТО разных степеней являются символом спортивных достижений и физической подготовки. Они дают право на дополнительные баллы при поступлении в вузы, преимущества при трудоустройстве и другие поощрения. Это создает дополнительную мотивацию для людей всех возрастов заниматься спортом и стремиться к улучшению своей физической формы.

3. Развитие спортивной инфраструктуры

- Стимулирование развития спортивных объектов: Внедрение ГТО способствует развитию спортивной инфраструктуры, созданию новых спортивных площадок и секций.
- Привлечение инвестиций в спорт: Популярность ГТО может привлечь инвестиции в развитие спортивной отрасли, что позволит сделать спорт более доступным для населения.

4. Формирование здорового образа жизни

- Пропаганда здорового образа жизни: ГТО способствует популяризации здорового образа жизни, подчеркивая важность физической активности для здоровья и благополучия.
- Развитие двигательных навыков: Выполнение нормативов ГТО помогает развить силу, выносливость, гибкость, ловкость и другие физические качества, что положительно сказывается на здоровье.
- Профилактика заболеваний: Регулярные занятия спортом, стимулируемые ГТО, способствуют профилактике сердечнососудистых заболеваний, ожирения, диабета и других проблем со здоровьем.

5. Социальная интеграция

- Объединение людей: ГТО способствует объединению людей разных возрастов, профессий и социального положения, создавая общую цель и ценности.
- Развитие коммуникативных навыков: Участие в мероприятиях ГТО помогает людям развивать коммуникативные навыки, взаимодействовать друг с другом и работать в команде.

6. Воспитание патриотизма и гражданской ответственности

- Формирование чувства патриотизма: ГТО воспитывает чувство патриотизма и гордости за свою страну, связывая спорт с историей и традициями России.
- Развитие дисциплины и воли: Выполнение нормативов ГТО требует дисциплины, целеустремленности и воли, что формирует у людей важные качества гражданина.

В заключение:

Комплекс ГТО играет важную роль в развитии массовой физкультуры, стимулируя людей к регулярным занятиям спортом, формируя здоровый образ жизни, развивая спортивную инфраструктуру, воспитывая патриотизм и способствуя социальной интеграции. Его влияние на общество сложно переоценить, и он остается актуальным инструментом укрепления здоровья нации и повышения качества жизни населения.

Список литературы:

1. "Готов к труду и обороне (ГТО): история и современность" / Под ред. В.П. Лукина. - М.: Советский спорт, 2015.
2. "Комплекс ГТО: теория и практика" / Под ред. А.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Официальный сайт комплекса ГТО:<https://gto.ru/>
4. "Физическая культура и спорт в России: история и современность" / Под ред. Б.А. Портнова. - М.: Академия, 2019.
5. "Массовая физическая культура: теория и практика" / Под ред. В.И. Столярова. - М.: Гардарики, 2017.
6. "Нормативы ГТО: история и современность" / Под ред. А.И. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2019.