

РОЛЬ ГТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Почему молодёжи в возрасте 16-18 лет стоит заниматься ГТО?

Во-первых, что же такое ГТО? ГТО - это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

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).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Национального проекта «Демография» на период 2019-2030.

Почему же нужно участвовать в ГТО? Во-первых, это даёт возможность реализовываться в области спорта, это работа над собой, а за успехи в свою очередь вы получаете удостоверения и знаки. Занятия физической культурой не только возможность реализовать себя, но и укрепить свой иммунитет и самочувствие, так как во время занятий спортом вырабатываются эндорфины, физическая активность способна убирать раздражительность, особенно аэробные упражнения или с низкой интенсивностью, помогает людям, которые страдают бессонницей, лишним весом, тем у кого проблема с осанкой и так далее.

Кроме того, ГТО дает молодежи определенное преимущество при поступлении в вуз: абитуриенты смогут получить дополнительные баллы за наличие не только золотого знака отличия комплекса «Готов к труду и обороне», но и серебряного, и бронзового.

Возможность сдачи нормативов прививает желание развивать свой физический потенциал, что является благоприятным фактором в воспитании молодёжи.

Великий русский писатель Лев Николаевич Толстой сказал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Эти слова особо актуальны для молодёжи, которая является будущим нашей страны. #гтонорма жизни #всеагто #гтопольсаево