

УДК 796.03

НОРМЫ ГТО — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

О. Н. Родина

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: Р. Е. Афонин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Спорт как неотъемлемая составляющая жизни каждого человека активно влияет на развитие физических качеств у школьников, студентов и взрослых. Стоит отметить, что физкультурно-оздоровительная работа в России связана с проведением большого количества различных спортивных мероприятий, которые позволяют максимально распространить тему спорта среди населения. Данный факт служит одной из причин развития современных спортивных технологий [1, с. 60].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее — ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения нашего государства, нацеленная на популяризацию массового спорта [2]. Современные технологии обеспечивают совершенствование всех сфер деятельности общества, в том числе в спортивной области, где комплекс ГТО оказывает влияние на оздоровление нации и служит одним из наиболее популярных способов двигательной активности студенческой молодежи.

Кроме того, 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 [3]. За последние несколько лет более 20 млн человек со всей страны присоединились к движению и 7,6 млн выполнили нормативы на знаки отличия. Причем свыше 2,6 млн граждан получили золотые знаки, 2,6 млн — серебряные и 2,3 млн — бронзовые [4].

Развитие физических качеств и умений в процессе выполнения нормативов к ГТО способствует формированию навыков правильного выполнения физических упражнений. Участие лиц разного возраста во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе позволяет получить инвестицию в собственное здоровье и долголетие [5, с. 234].

Таким образом, можно сказать о том, что при подготовке к выполнению нормативов участник комплекса развивает не только свой уровень физической

подготовленности, но и воспитывает в себе дисциплинированность, ответственность, учится планировать свое время, а также закаляет дух и тело. Нормы ГТО как залог здоровья являются основным перспективным средством физического развития населения.

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и метод. материалы / под общ. ред. В. Л. Мутко. М. : Советский спорт, 2014. 60 с. [Вернуться к статье](#)

2. Нормы ГТО как составляющая здорового образа жизни [Электронный ресурс] // МАУ «Дирекция спортивных сооружений». URL: <https://dss-kaluga.ru/2022/06/29/%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B-%D0%B3%D1%82%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE/> (дата обращения: 04.01.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Что такое ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/?ysclid=lrbybfmw59895958665> (дата обращения: 04.01.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Более 7,6 млн россиян сдали нормативы ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://regnum.ru/amp/3811576> (дата обращения: 04.01.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

5. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) путь к здоровью и физическому совершенству. М. : Спорт, 2016. 234 с. [Вернуться к статье](#)