УДК 796

У. Ю. Перова,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Т. С. Боровая,
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее — ГТО) — это система физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленная на повышение физической подготовки граждан. В современном обществе, где все большее значение приобретают здоровье, активный образ жизни и социальная ответственность, ГТО становится не просто историческим наследием, а актуальным инструментом для достижения этих целей.

Значение ГТО для физического здоровья:

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Регулярные занятия спортом, обязательные в рамках выполнения нормативов ГТО, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и улучшению обмена веществ. Это напрямую снижает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, гипертония и диабет. В современном ритме жизни, где малоподвижность становится нормой, ГТО предлагает эффективный инструмент для борьбы с гиподинамией.

2. Развитие физических качеств. Сдача нормативов ГТО играет важную роль в развитии таких базовых качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация движений. Совершенствование указанных навыков способствует не только укреплению здоровья и повышению общего уровня физической подготовленности, но и положительно влияет на успеваемость, формирование профессионально значимых качеств и успешную адаптацию в образовательной среде [1].

3. Формирование здоровых привычек. Комплекс ГТО в этом контексте выступает не просто как набор физических упражнений, а как эффективный инструмент формирования устойчивой потребности в регулярных занятиях спортом. Эта привычка, привитая с юных лет, становится надежным фундаментом для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Особенно ценно влияние ГТО на подрастающее поколение. В период формирования личности,

когда закладываются основы мировоззрения и жизненных принципов, участие в программе ГТО способствует воспитанию дисциплины, целеустремленности и ответственности за здоровье.

Значение ГТО для социального развития:

1. Социальная интеграция и патриотизм. Вовлечение граждан в реализацию комплекса ГТО способствует консолидации различных возрастных и социальных слоев населения, укрепляя чувство коллективизма и ориентиры на здоровый образ жизни. Процесс преодоления нормативов и достижения высоких результатов становится поводом для личной и общественной гордости, формируя патриотические установки и укрепляя связь с культурными и национальными традициями.

2. Совершенствование системы образования и воспитания. ГТО может стать неотъемлемой частью образовательного процесса, помогая школьникам и студентам комплексно развиваться, формировать жизненные позитивные установки и преодолевать трудности. Интеграция ГТО в систему образования позволит выработать у учащихся привычку к здоровому образу жизни.

3. Мотивация и повышение производительности труда. Физически подготовленные люди, прошедшие программу ГТО, обычно демонстрируют более высокую эффективность и производительность труда, снижая риск профессиональных травм и заболеваний, связанных с малоподвижностью.

Несмотря на очевидные преимущества, ГТО сталкивается с некоторыми вызовами:

− недостаточная популяризация и доступность (необходима более активная пропаганда программы ГТО, а также доступность спортивных объектов для выполнения нормативов в разных регионах страны);

− создание мотивационной среды (необходимо стимулировать участие в программе ГТО, например, через социальное признание и поощрение, чтобы комплекс ГТО не оставался формальностью);

− инновационные подходы к системе нормативов (возможно, необходимо адаптировать нормативы ГТО к современным реалиям, учитывая возрастные особенности и различные типы физической активности) [2].

Подводя итог, можно сказать, что комплекс ГТО представляет собой важнейший инструмент для укрепления здоровья и социального развития граждан. Его реализация в современном обществе позволит формировать здоровое поколение, способное к успешной самореализации и активной жизни. Для достижения максимального эффекта необходимо преодолеть существующие вызовы, сделать ГТО доступнее и привлекательнее для всех слоев населения, интегрируя программу в различные сферы жизни.

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М. : КноРус, 2019. 240 с. Вернуться к статье

2. Карась Т. Ю., Ерюшева Т. В. К вопросу о внедрении норм ГТО // Физическая культура и спорт в современном мире. 2015. № 1. С. 60–67. Вернуться к статье