**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Диденко Дарья Сергеевна**

Студентка

Астраханский Государственный Технический Университет

**Аннотация:** В статье раскрывается основное понятия аббревиатуры – ГТО. Раскрывается тема о роли и значении комплекса ГТО в современном мире, а также тут вы найдет ответ на вопрос «Для чего нужно выполнять ГТО в 21 веке?» и призыв к участию в ГТО, его пользы и преимущества для молодёжи.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, значок ГТО, физическое воспитание, физическая культура, молодое поколение.

Для начала нужно разобраться, что же означает аббревиатура ГТО? ГТО расшифровывается как «Готов к труду и обороне». Если говорить по-другому, то это комплекс специальных физических упражнений, который является главной и полной программой физического воспитания для всего населения нашей страны. Главными целями которой, являются поддерживать здоровье и развивать спортивную культуру среди молодежи. Это что касается целей, а вот основная задача комплекса ГТО - это воспитать в ребёнке тягу, интерес, верность и стремление к здоровому образу жизни, к чему относят и правильное питание, и режим дня, и регулярную физическую активность. [1]

В основные нормативы комплекса ГТО входят:

* поднимание туловища из положения лежа на спине;
* плавание;
* подтягивание;
* метание;
* бег на короткие и длинные дистанции;
* наклоны.

Что касается получения золотого значка, то не обязательно сдавать весь перечень упражнений дисциплины. Достаточно выполнить четыре обязательных норматива и ещё пять – по выбору. Самое важное, чтобы все они были выполнены на золото.

**Насколько нам известно, сегодня комплекс ГТО несколько видоизменен. В его состав включены лыжные гонки, походы, легкая атлетика, стрельба и плавание. Это позволяет каждому учащемуся выбрать из пяти испытаний ГТО те, которые будут более интересны и где каждый будет чувствовать себя более уверено и сможет одержать победу.**

**Современный комплекс ГТО основан на следующих принципах:**

* **учёт местных особенностей и национальных традиций;**
* **укрепление здоровья;**
* **спонтанность и доступности;**
* **обязательный контроль здоровья. [2 с.2]**

**Главной и основополагающей целью физического воспитания является формирование физической культуры личности студента, которая состоит из следующих компонентов:**

* **мотивация;**
* **диагностика;**
* **правильное поведение;**
* **оперативность;**
* **познавательность.**

**Образование играет самую важную и решающую роль в физическом воспитании, особенно для современного молодого поколения. Экспертам в области физической культуры и спорта, необходимо обратить большее внимание на тот факт, что задачи образования в России предъявляют все более новые требования к системе физического воспитания учащихся. Совместно это способствует социокультурному и психологическому развитию обучающихся во всех сферах деятельности. Ведь работоспособность будущих специалистов, имеющих высшее образование, зависит полностью от физического здоровья самого человека. [2]**

**Мне кажется, сегодня много возможностей у каждого человека, поэтому спортивную инфраструктуру нужно развивать во всех регионах нашей страны. Открывать спортивные площадки и спортзалы, бассейны, устанавливать тренажеры на улице, в школах, университетах, проводить интерактивы и акции по здоровому образу жизни. Уверено можно сказать, что все эти действия приведут к увеличению числа участников комплекса ГТО и сформирует иное отношение к спорту.**

**Главными задачами комплекса ГТО являются:**

* **повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий**
* **увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;;**
* **формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.**

**Так для чего же выполнять ГТО в 21 веке?**

Ответ на этот вопрос у каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык учувствовать в различных мероприятиях и занимать призовые места. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, - целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции друг перед другом.

«Организаторы и создатели проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях очень важным событием для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в себе и в своих силах».[4]

Комплекс ГТО вернулся обратно в нашу страну в 2013 году, после того как Президент России выступил с предложением о возобновлении комплекса, но с внесенными изменениями, потому что уровень жизни людей в стране тоже изменился. На сегодняшний день ГТО возвращается в мир спорта с главными целями - увеличить количество людей, которое будет заниматься спортом, прививать любовь к физической культуре, увеличить продолжительность жизни населения нашей страны, а так же давать возможность учувствовать молодому поколению в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Сегодня современный комплекс ГТО охватывает граждан от 6 до 70 лет и даже старше. Нормативы включают в себя обязательные дисциплины, которые развивают выносливость, быстроту, гибкость, силу и меткость. Существует три знака отличия нормативов ГТО - «золото», «серебро» и «бронза». Если хочется получить золотой значок ГТО, то нужно очень постараться и сдать все нормативы на «золото», но если вдруг имеется хотя бы одна «бронза» или «серебро», то золотого значка ГТО вам уже не получить.

Одно из преимуществ ГТО стало для студентов высших учебных заведений, в 2015 году были введены дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за золотой знак ГТО. Это стало хорошим стимулом для будущих студентов к занятиям спортом, ведь любому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в ВУЗ. После сдачи ГТО для поступления многие влились в спорт и продолжили заниматься уже на новом учебном месте профессиональным спортом, тем самым повысив личные спортивные показатели. Также для всей молодёжи имеется прекрасная возможность принять участие в спортивных мероприятиях, и представлять Россию от своего лица. Это откроет каждому спортсмену большие возможности в сфере спорта.

Мне кажется, что не вся молодежь знакома с данным комплексом ГТО, и знает о нём достаточно информации. Для таких людей стоит информировать и проводить «дружеские» ГТО - соревнования. В таких соревнованиях юноши и девушки, по добровольному желанию, смогут попробовать свои силы в сдаче нормативов и понять, хотят ли они заниматься спортом серьезнее или же нет.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный и нужный шаг вперед в физическом воспитании нашего поколения. Неудивительно, что в сдаче нормативов ГТО принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы ГТО - серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, ну и конечно - это ностальгия о молодости. Но и привлекать молодое поколение к спорту тоже не мало важно. [5]

**Список литературы**

1. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/chto-takoe-gto-/>
2. «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» № 6(57) 2021 Alley-science.ru
3. <https://moluch.ru/archive/393/86888/>
4. <https://multiurok.ru/files/statia-rol-i-znachenie-gto-v-sovremennom-obshchest.html>
5. <https://izron.ru/articles/perspektivy-razvitiya-nauki-v-oblasti-pedagogiki-i-psikhologii-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-me/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/znachimost-kompleksa-gto-v-nashe-vremya/>