

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Морозова Елизавета Константиновна

студент, Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова,
РФ, г. Белгород

Аннотация. В данной статье рассматривается роль комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) в современном обществе, а также раскрываются основные результаты и достижение от ведения данного комплекса в нашей стране. В наше время остро стоит вопрос о здоровье и физическом развитии населения, а ГТО помогает оценить свои результаты, и если что наладить свой образ жизни и спортивные навыки.

Ключевые слова: комплекс ГТО; Готов к труду и обороне; физическое развитие; здоровый образ жизни; значок ГТО; спорт; физическое воспитание; физическая культура; нормативы; здоровье.

Центр ГТО играет существенную функцию в создании здорового образа существования, направленного на сохранение высокой производительности и стандарта существования. Развивая такие характеристики, как физическая подвижность, способность сотрудничать, устойчивость к напряжению и самоконтроль, ГТО способствует не только укреплению организма, но и развитию оптимистической личности. Анализ функции комплекса ГТО в современном обществе является актуальным для осознания его значимости как средства достижения гармонии между физическим здоровьем человека и его психическим благополучием. Эта статья предлагает обзор настоящего положения ГТО и ее результативности в контексте необходимых изменений для эффективного соответствия разнообразным запросам людей в рамках динамично меняющейся среды.

Система ГТО представляет собой одну из важных платформ развития физически здорового и энергичного гражданина. Изучим прошлое и прогресс этого комплекса. Исходный замысел формирования ГТО возник в СССР в 1930-х годах, с намерением подготовить население к работе и защите. В 1931 году был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Основное содержание комплекса было в качественной физической подготовке миллионов советских людей. Общедоступность упражнений, идейная направленность и польза для здоровья делали комплекс ГТО популярным среди населения страны. Проводились масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступали Спартакиадам. В 1972 году комплекс ГТО имел 5 ступеней и охватывал население с 10 до 60 лет. Носить значок ГТО было престижным. После распада СССР комплекс ГТО стал не востребован, но в 2014 указом президента РФ вновь возродился, уже обновлённый, физкультурно-спортивный комплекс. Разработаны совершенно новые испытания, нормативы и знаки отличия. (рис.1)



Рисунок 1. Значки ГТО

Современный комплекс ГТО основывается на принципах:

- добровольности и доступности;
- оздоровительной и личностно-ориентированной направленности;
- обязательности медицинского контроля;
- учета региональных особенностей и национальных традиций

Главные цели и миссии комплекса ГТО состоят в создании здорового образа жизни и физическом тренировании общества. Программа ГТО ориентирована на прогрессирование физических возможностей, улучшение общей физической состояния и повышение уровня физической двигательной активности. Вследствие осуществления комплекса ГТО индивидуумы усовершенствуют свои физиологические показатели, укрепляют состояние здоровья и повышают производительность. В дополнение к этому, дополнительной значимой целью комплекса ГТО является популяризация здорового образа существования и предупреждение разных заболеваний, связанных с недостатком физической активности и инертностью. Увеличение деятельности населения способствует уменьшению опасности возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, избыточного веса, сахарного диабета и прочих недугов, связанных с пассивным образом жизни.

Следовательно, совокупность ГТО активно воздействует на развитие физического и психического тренирования индивидуумов в современном обществе.

Успехи и достижения комплекса ГТО в современном обществе восхищают и важны. Прежде всего, комплекс государственных требований к физической культуре оказывает значимое влияние на развитие физической выносливости индивидов всех возрастов. Вследствие регулярного соблюдения занятий, участники комплекса ГТО повышают свои физические характеристики, прогрессируют в выносливости и силе, и также уменьшают вероятность возникновения разнообразных заболеваний.

Список литературы:

1. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. № 10., 2013.

2. «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» № 6(57) 2021.
3. <http://mdou64.beluo31.ru/index.php/docs/konsultatsii-dlya-roditelej/443-istoriya-vozniknoveniya-gto>
4. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/что-такое-gto/>