

К ВОПРОСУ ВОЗРОЖДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА „ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ“

Ю.Абраменкова

Научный руководитель – Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Здоровье нации во многом зависит от активности самих людей. Сегодняшняя жизнь – это сплошное противостояние соблазнам: алкоголь, табак, наркотики, различные гаджеты, вредная еда. Сейчас, вместо занятия спортом, ведения здорового образа жизни, люди часто выбирают эту «альтернативу», что ведет их к физической и психологической слабости. А ведь все закладывается с детства.

Актуальность проблемы заключается в заметной потере здоровья населения. Большинство молодых людей, по окончании школы, оказываются не годными для военной службы по состоянию здоровья. Общее здоровье нации постепенно катится вниз, даже при существовании массы спортшкол и доступных игровых площадок, возросших возможностях заниматься физкультурой. Люди ведут малоподвижный образ жизни, который вредит здоровью.

В связи с этим, возрождение норм «Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимы. Подготовка и выполнение данной программы помогут заботиться о своем здоровье. Нормы ГТО являются отличной пропагандой спорта в массах. Люди, занимающиеся спортом, подают пример остальным. Таким образом, нормы ГТО помогут воспитать сильное и здоровое поколение в школах и высших учебных заведениях, а так же поспособствовать укреплению здоровья у старшего населения страны. Поэтому роль норм ГТО чрезвычайно важна. Нельзя не отметить, что

данная программа способствует так же и воспитанию духа патриотизма. То есть, программа ГТО – это одновременно и цель (сделать нацию здоровее, поддерживать готовность к труду и обороне), и средство достигнуть этой цели (стимул для граждан следить за своим здоровьем, поддерживать и повышать свою трудоспособность и боеготовность).

Главная цель ее возрождения – приобщение к занятиям физической культурой, укрепление здоровья населения, в первую очередь, детей и подростков.

Сегодня все нормы ГТО разработаны Департаментом здравоохранения и институтами физкультуры и спорта, центрами здоровья и адаптированы к здоровью современных школьников.

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа.

Комплекс направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность. Новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха, является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека.

Физическая культура и спорт для молодежи - это одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности. Однако успех, может быть достигнут только при включении физкультуры, и в частности элементов комплекса ГТО, в общую систему гигиенического режима жизни человека.