

От ГТО - к здоровью и рекордам

«Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего». Еще несколько лет назад эти строчки из «Рассказа о современном герое» Маршака мало что сказали бы современному молодому поколению. ГТО? Нет, не слышали. Однако эта ситуация поменялась, когда Президент РФ Владимир Путин выступил с инициативой о возрождении в России Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Соответствующий указ с целью развития в стране массового спорта был подписан им 24 марта 2014 года. В этом году возрожденный комплекс ГТО отмечает свой 7-летний день рождения.

О том, какую роль сыграл он для развития массового спорта в нашем районе, как организована работа Центра тестирования ГТО мы побеседовали с его руководителем Александром Васильевичем Артемьевым.

- Как давно в нашем районе действует Центр тестирования ГТО? Сколько нейчан за это время попробовали себя в сдаче норм комплекса?

- Центр тестирования ГТО начал свою работу в сентябре 2016 года на базе детской спортивной школы город Неи, а сдавать нормативы стали уже в начале следующего года. Принимают их шесть судей, прошедших для этого специальное обучение. Стоит отметить, что у нас их больше, чем во многих других районах области. Иногда мы привлекаем и учителей физкультуры, большую помощь на крупных мероприятиях оказывают волонтеры.

За те несколько лет, что Центр тестирования действует в нашем районе, нормы комплекса ГТО сдали 1112 человек. Среди них подавляющее большинство - это школьники. Сейчас мы стараемся привлечь людей всех возрастных ступеней. Есть и работающие пенсионеры, которые тоже попробовали свои силы и, кстати, выступили на высоком уровне - у некоторых есть даже золотые значки.

Как и раньше, за сдачу нормативов полагаются золотые, серебряные и бронзовые значки. В нашем районе за это время их получили 743 человека, из них немалое число составляют обладатели «золота». Например, в 2018 году обладателями золотых значков стали 25 человек.

- Сколько нормативов ГТО принимают в нашем районе?

- Мы принимаем обязательные нормативы, а также многие из числа тех, что представлены по выбору. Это более 10 видов: бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжки в длину с места и с разбега, стрельба и другие. Вместо кросса по пересеченной местности жители города и района сдают бег на лыжах. Виды состязаний зависят и от возрастных ступеней, для каждой из них свои тесты и нормативы. Из-за отсутствия возможности не принимаем плавание. Нет у нас сдачи самообороны без оружия и туристского похода, поскольку нет специально обученных инструкторов. Но мы все-таки планируем, что туристский поход позже будут сдавать.

- Почему следует сдавать нормы ГТО?

- ГТО позволяет любому, даже если он не имеет хорошей спортивной подготовки, проверить свои силы. Это и несомненная польза для организма, поскольку занятия спортом - это ключ к крепкому здоровью. Особенно важно, когда наравне с детьми в сдаче ГТО участвуют и взрослые - их родители, учителя, тем самым они подают личный пример здорового образа жизни.

Сдача норм комплекса ГТО - хорошее подспорье для выпускников школ, поскольку его золотой значок при поступлении в вуз добавляет им до 10 баллов. Учитывая, как сейчас

важен каждый балл, это очень хороший плюс, поэтому ученики упорно тренируются, чтобы хорошо сдать спортивные нормативы.

-Если человек захочет попробовать свои силы и сдать нормативы комплекса ГТО, что ему нужно сделать в первую очередь? Можно ли просто прийти в нужный день или же необходимо оформить какие-то документы?

- Первым делом нужно зарегистрироваться на сайте ГТО, после чего получить у участкового врача или терапевта медицинскую справку, что состояние здоровья позволяет приступить к сдаче комплекса. После того, как все оформлено, надо лишь ждать, когда будет проводиться сдача комплекса, и прийти в Центр тестирования с паспортом. Желательно также записать свой индивидуальный номер (id), который будет у вас после регистрации. Благодаря этому участников будет проще найти в базе ГТО и потом ввести полученные результаты на сайт.

Желаем всем крепкого здоровья и отличного настроения!

