

## **ФОРМИРОВАНИЕ У НАСЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗОЖ ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.**

В современной литературе и безграничном интернет-пространстве встречается много определений «здоровья», однако мировое признание имеет определение, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Состояние собственного здоровья на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-22% - от генетических факторов, на 19-20% - от экологической ситуации и лишь на 7-10% - от уровня системы здравоохранения и качества оказания медицинской помощи.

Бесспорно, одним из самых действенных методов профилактики практически всех заболеваний является здоровый образ жизни. Это понятие объединяет в себе занятия спортом, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня, полноценный сон, душевное спокойствие и ряд других факторов, комплекс которых помогает нам сохранить и укрепить здоровье.

В Советском Союзе пропаганда здорового образа жизни занимала важное место в жизни населения, особенно если дело касалось воспитания детей, ведь именно в этом возрасте закладываются привычки и формируется правильное отношение к здоровью. Большой вклад в патриотическое и физическое воспитание советской молодежи внес комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Вместе с распадом СССР в 1991 г. комплекс ГТО прекратил свое существование. «Россия осталась без своего “секретного оружия», - так написала об этом иностранная пресса.

24 марта 2014 г., обозначив популяризацию массового спорта в качестве приоритетной задачи национального масштаба, Президент РФ В.В. Путин подписал указ о возрождении комплекса ГТО. Прежнее название комплекса решено было сохранить как дань традициям.

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне» определяет цели, задачи, принципы, содержание, структуру и методики внедрения комплекса ГТО.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём увеличения количества спортивных клубов.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. Мальчики и девочки от 9 до 10 лет.
3. Мальчики и девочки от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. Юноши и девушки от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. Мужчины и женщины от 30 до 39 лет.
8. Мужчины и женщины от 40 до 49 лет.
9. Мужчины и женщины от 50 до 59 лет.
10. Мужчины и женщины от 60 до 69 лет.
11. Мужчины и женщины старше 70 лет.

Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Например, для получения золотого знака юношей 16-17 лет ему необходимо выполнить шесть обязательных тестов, из которых половина имеет 2-4 варианта, и два из пяти тестов по выбору, часть из которых имеет 2-4 варианта. Для получения серебряного знака в этой категории достаточно выполнить 7 тестов, а бронзового – 6 тестов. Но выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

К выполнению нормативов допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и определенные в основную медицинскую группу для занятия физической культурой. Граждане, определенные в подготовительную группу, допускаются к подготовке и сдаче нормативов после дополнительного осмотра. Лица, относящиеся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой, к выполнению нормативов ВФСК не допускаются.

Современный ВФСК ГТО направлен на сохранение и укрепление здоровья нации. Но, как и в прошедшие годы, комплекс ГТО должен решать вопросы всестороннего гармоничного развития личности.

Здоровье - важнейшая ценность современного человека. Оно выводит жизнь на более качественный уровень, обеспечивая профессиональный успех,

социальный статус, благополучную старость и долголетие, поэтому медицинским работникам с помощью программы ВФСК «ГТО» следует личным примером мотивировать друг друга и пациентов к активной здоровой жизни.