

## **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как мотивация к занятиям физической культурой**

Развитие физических качеств и сохранность здоровья являются неотъемлемой и необходимой частью современной жизни. Физически здоровый человек социально активен, экономически продуктивен и дольше живет. Для нормального функционирования организма необходима двигательная активность. Занятия физкультурой помогают не только развить физические качества, но и сохранить здоровье на долгие годы.

Ученики, перегруженные предметами и домашними заданиями, не хотят заниматься физкультурой. При всех плюсах развития электроники есть и один большой минус – гиподинамия. Современные дети сидят дома и не выходят на спортивные площадки, не идут в секции спортивных школ - всё из-за компьютерных игр. Как заставить ребенка задуматься о своем здоровье и о необходимости развития физических качеств с ранних лет?

Данный вопрос очень актуален для современного общества. Необходима мотивация. Порой родители прибегают к системе поощрений и наказаний, но ничто не промотивирует ребенка лучше, чем он сам. В недавнем прошлом система ГТО задумывалась как система оценивания физической подготовленности людей. В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера. И в настоящее время она не утратила своего смысла. Цель - привлечение всех категорий граждан к

массовым занятиям спортом, выявление на ранних этапах развития наиболее одаренных детей и поддержание физического здоровья.

В современном мире моды, брендов, ярких примеров успешности, молодому поколению хочется быть «в тренде». Спорт представляется для этого хорошей возможностью проявить себя. Современный стандарт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» начинается с Указа Президента России В.В. Путина №172 от 24.03.2014г. Данная система, как следует из Указа, создана: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения». Кандидату, выполнившему нормативы присваивается отличительный знак определенного достоинства: золотой, серебряный или бронзовый. Также при поступлении в высшие учебные заведения начисляются дополнительные баллы абитуриентам имеющим знак ГТО. Как мы видим регулярные занятия физической культурой и спортом приносят свои плоды.

Внедрение комплекса ГТО в современную образовательную среду вызывает интерес у молодежи, в нашем случае у школьника, к регулярным занятиям физической культурой, поддержанию физической активности и крепкого здоровья. Если раньше способом показать себя были лишь соревнования, в которой ученик мог и не поучаствовать, ввиду ограниченного количества мест в сборной команде, то теперь каждый ученик годный по состоянию здоровья сможет проявить свои физические качества и быть отмеченным за это знаком отличия. Комплекс предусматривает 11 ступеней охватывающих большой возрастной промежуток, а школьники из этих 11 составляют практически половину – 5. Можно смело утверждать, что регулярные занятия физкультурой с детства и последующее вовлечение к занятиям физкультурой и сдаче нормативов ГТО могут сформировать полезную привычку к занятиям на долгий промежуток времени. А может и для кого-то

станет хорошим стимулом для выбора профессии или профессиональных занятий избранным видом спорта. Следует отметить бурный рост желающих сдавать нормативы комплекса, в том числе и нетрадиционных дисциплин, таких как туристский поход с проверкой навыков, стрельба из электронного оружия, рывок гири, кросс по пересеченной местности.

Очевидно, что появление возможности показать свою физическую подготовленность заинтересовало и "промотивировало" к занятиям физической культурой большую часть учеников. Даже тот, кто плохо занимался, смотря на своих «товарищей-значкистов» решил приобщиться к движению «ГТО» и подтянуть свою физическую подготовленность.

В заключении хочется сказать, что при понимании необходимости регулярных занятий физической культурой ученику не потребуется дополнительная мотивация в виде знака или дополнительного балла. И наоборот, ученикам, которым родители не привили желания заниматься и совершенствоваться, не помогут никакие нормативы и знаки.

#### Список литературы:

1. <http://fb.ru/article/141736/gto---что-это-нормы-gto-dlya-mujchin-jenshin-i-shkolnikov>
2. <https://gto.ru/document>
3. <https://www.kantiana.ru/sport/gto/history/>