"ГТО в жизни человека"

1. Что же такое ГТО?

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 12, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников.  
Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней: I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет) II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет) III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет) IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет) V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

Для каждой ступени в соответствии с возрастом разработана тестирующая часть, в которой точно указывается какие физические упражнения должен сдать ребёнок для получения значка: испытаний на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз.  
За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

2. Основные принципы ГТО

Комплекс ГТО построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации. Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия.

Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации. К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся основной группы здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий.

Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

Основная группа (Здоровые дети (или с незначительными отклонениями в здоровье), выполняющие в полном объеме школьную программу физвоспитания и, при желании, занимающиеся дополнительно в спортивных секциях по интересам).

Подготовительная (Дети с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, недостаточной физической подготовленностью, дисгармонией в физическом развитии. Занимаются в школе по программе физвоспитания с удлинением сроков завершения освоения двигательных навыков. Есть некоторые индивидуальные ограничения в занятиях в спортивных секциях).

Специальная (Дети с заболеваниями преимущественно хронического течения с обратимыми (подгруппа А) или необратимыми (подгруппа Б) изменениями в организме. Для них разрабатывается специальная программа физического воспитания в соответствии с характером имеющейся патологии).

3. Как готовиться к сдаче норм ГТО?

Как школьнику сдать ГТО? Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели. Что такое недельный двигательный режим школьника?

Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты: ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку); занятия в образовательных учреждениях; двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе; занятия в секциях и кружках спортивного характера; Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.  
Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).  
Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.  
Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.  
Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.