



Что такое ГТО, и почему это здорово и современно!

Аббревиатура ГТО родом из довоенного прошлого. В 1931 году был введен обязательный для всех советских граждан комплекс упражнений, который помогал оценить базовые физические навыки. Война была не за горами, поэтому его называли «Готов к труду и обороне». Как знать, может быть, он помог нашим дедушкам и бабушкам выдержать невзгоды фронта и тяжелой работы.

В 2014 году ГТО решили возродить. Теперь выполнять его никто не заставляет, да и готовиться к обороне, наверное, не так важно. Ты отвечаешь перед самим собой. Это же здорово – уметь подтягиваться, отжиматься, бегать и плавать, метать гранату. Все это очень пригодится и в нашей мирной действительности, да и показать, что ты сильнее и быстрее товарищей – тоже очень здорово. И вообще быть красивым и сильным сейчас модно. Самые успешные люди – артисты, спортсмены, военные, бизнесмены – именно такие.

Самую свежую информацию о нормативах и правилах выполнения упражнений, а также новости программы «Готов к труду и обороне» можно узнать на [сайте ГТО](#)

Спорт всегда вернет вам за старания. Начинать работать над собой никогда не поздно, а остановиться потом вы вряд ли захотите. Нет ничего невозможного. Нужно только поддерживать себя в хорошей физической форме.

Чтобы выполнить нормативы ГТО достаточно быть старше шести лет. Нужно выполнить определенный комплекс упражнений, который состоит из бега на короткие и длинные дистанции, смешанного передвижения, бега на лыжах, подтягиваний из виса на высокой перекладине, рывка гири, наклона, метания мяча или снаряда, упражнений на пресс, прыжков в длину с места и разбега, плавания и стрельбы.

Все эти упражнения из совершенно разных видов спорта, тем они и хороши, поскольку позволяют оценить общий уровень подготовки. Каждый год множество россиян выполняет нормативы на отлично. Они не профессиональные спортсмены, не живут тренировками. Просто их волнует собственное здоровье, ведь это одна из главных частей нашей жизни. Выполнение нормативов комплекса ГТО делается не ради значка, а ради себя.

ГТО Дзержинский район