

Подготовила Ирина Корнилова
Выпуск № 7

Время



СПОРТА

Время твоей победы!

ГТО – путь к здоровой нации

10 сентября на стадионе «Труд» более 100 учащихся общеобразовательных учреждений Безенчукского района по пробовали свои силы в сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Хорошо забытое старое

Спросите сегодняшнюю молодёжь, особенно начальное и среднее звено школьников: «Сколько лет сдаче норм ГТО?» И они ответят, что всего несколько лет. И только взрослые: их родители, педагоги, тренеры знают точно – иметь «золотой» значок ГТО было престижно ещё в далёком Советском Союзе.

Инициатива о возвращении норм «Готов к труду и обороне» впервые была озвучена Президентом РФ В.В. Путиным в 2013 году: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов. Это был реально работающий механизм. В значительной степени он затерся, но он работал. Эту систему нужно возродить».

Глава государства тогда также отметил, что оценка уровня физической подготовки школьника, сдавшего нормативы по этому комплексу, обязательно должна быть отражена в документе об образовании и учитываться при поступлении в вузы.

С помощью комплекса ГТО были поставлены задачи: увеличить количество людей, занимающихся спортом, и продолжительность жизни населения страны; привить молодежи спортивные навыки, любовь к физической культуре и здоровому образу жизни.

Сегодня на решение данных задач направлена и реализация национального проекта «Демография». Так, до 2024 года планируется увеличить продолжительность жизни до 67 лет и долю граждан, ведущих здоро-



вый образ жизни. Кроме этого поставлена планка до 55 процентов увеличить долю граждан, систематически занимающихся спортом.

В регионе открыты почти 80 центров тестирования ГТО

С 2014 года в соответствии с Указом Президента РФ в Самарской области ведется работа по внедрению комплекса ГТО. Большое внимание этому вопросу уделяет лично губернатор Д.И. Азаров.

Сегодня в Самарской области открыто 78 центров тестирования ГТО. В электронной системе комплекса зарегистрированы 120 тысяч жителей губернии. За 5 лет нормативы ГТО выполнили около 60 тысяч человек, из них 21,8 тыс. успешно справились с испытаниями и стали обладателями знаков отличия (10,7 тыс. – золотых).

В районе живут 333 обладателя значка ГТО

Безенчукский район активно

вступил в новую эру ГТО с 2015 года. Тогда наш район стал одним из трёх муниципалитетов, где в рамках пилотного проекта были организованы центры тестирования по сдаче норм ГТО. В первый год значки разных достоинств получили 113 наших земляков.

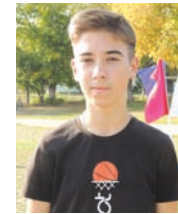
С каждым годом количество желающих получить заветный значок не становится меньше. Отрадно видеть в рядах любителей спорта как людей старшего возраста, так и молодёжь.

Последние – ребята 1-11 классов – в минувший вторник на главном стадионе посёлка пробоваали свои силы в сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Более ста школьников из образовательных учреждений п. Безенчук, сёл Песочного, Васильевки и Купино с удовольствием приняли участие в спортивном мероприятии. Среди ребят были и те, кто уже имеет знаки отличия, и те, кто после неудачной попытки в прошлые годы вновь пробует сдать все нормы ГТО, а также и те, кто впервые

мнение •

НИКИТА КАТКОВ,
ученик школы № 3:



– Я уже не первый раз принимаю участие в сдаче норм ГТО. Хочу в этом году ещё раз попробовать свои силы и возможности. Уже сдал несколько нормативов, результатом доволен.

решили принять участие.

Ребят ждали обязательные испытания (бег 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км) и дисциплины по выбору (прыжок в длину с разбега и с места, метание мяча и гранаты).

В этот день погода радовала юных спортсменов солнечным, практически безветренным днём. На стадионе играла зажигательная музыка, школьники выходили на старты в приподнятом настроении.

Стоит отметить, что такое масштабное участие в сдаче норм ГТО – не только заряд энергией, проба своей силы и выносливости, но ещё и общение со своими сверстниками: ребята встретили здесь друзей и знакомых, а также приобрели новых.

Спортивный праздник прошёл на одном дыхании, но рас-

слабляться школьникам ещё рано.

До нового года все желающие должны сдать следующие виды испытаний: подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), рывок гири (юноши), наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки, плавание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). И только одолев все эти испытания, они могут рассчитывать на значок ГТО. А каким он будет, покажут их результаты.

К слову сказать, за весь период (начиная с 2015 года и по настоящее время) прохождения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на безенчукской земле, заветные значки разных достоинств получили 333 человека.

Всего же количество зарегистрированных на официальном сайте ВФСК «ГТО» в настоящий момент – более 4500 жителей района.

Кто ещё только мечтает принять участие в сдаче норм ГТО, 24 сентября на стадионе «Труд» ждут всех желающих (до 18 лет) на еще одно тестирование по легкоатлетическим дисциплинам.

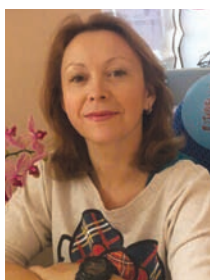
До этого необходимо сдать в Центр тестирования с/п «ДЮСШ» индивидуальную заявку, согласие родителей и справку от врача.

В 2019 году произошли изменения в процедуре тестирования: отменена возможность 3-х попыток пересдачи вида испытания в рамках отчётного периода. Допускается только одна попытка пересдачи через 45 дней, если вид испытания не выполнен на один из знаков отличия. Если испытание выполнено на любой из знаков отличия, то возможности пересдачи по данному виду испытания в данном отчётном периоде больше нет.

Ознакомиться с новыми документами можно на сайте gto.ru в разделе «Новый документ».

Все на аквааэробику!

Аквааэробика, или как её ещё называют – водная гимнастика, в последнее время стала модным направлением. В оздоровительных фитнес-центрах, где есть бассейн, клиентам часто предлагают тренировочные программы в воде для похудения, аквафизкультуру и растяжку в воде.



Есть такое направление и в ССОК «Молодёжный». Ведёт аквааэробику инструктор Н.Н. Жаринова, которая в своё время прошла курс обучения в Самаре.

– Наталья Николаевна, чем полезна водная гимнастика?

– Тренировки в воде облада-

ют целым рядом преимуществ по сравнению с другими видами физической активности. Аквааэробика приносит не только хорошее физическое состояние благодаря ощущению невесомости и непроизвольному массажу, оказываемому водой при выполнении движения, но и укрепляет здоровье. Дело в том, что во время занятий в воде нагрузка на суставы более щадящая, вам не удастся выполнять резкие выпады или махи, сопротивление воды смягчит движения и убережет от травм. Поэтому трениров-

ки рекомендованы людям с болезнями позвоночника и суставов.

Упражнения в бассейне также показаны и тем, у кого есть проблемы с сердцем, ведь здесь исключены перегрузки. Гимнастика в воде также способствует закаливанию, снимает стресс, укрепляет нервную систему, улучшает общее состояние опорно-двигательного аппарата и является профилактикой его возрастных проявлений

– А что насчет противопоказаний?

– Сразу хочу сказать, что

перед тем, как записаться на занятие по аквааэробике, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Несмотря на большую пользу, водная гимнастика разрешена не всем. Так, физические нагрузки противопоказаны страдающим кожными заболеваниями и болезнями мочеполовой системы. Стоит воздержаться от посещения аквааэробики во время простудных заболеваний, при астме, бронхите и других болезнях дыхательной системы.

Кроме того, во время восстановления после сердечного приступа, травм и переломов, при остеохондрозе и склонности к судорогам перед посещением бассейна нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Ещё одним противопока-

занием является наличие аллергии или индивидуальная непереносимость хлорной извести.

– Наталья Николаевна, говорят, что аквааэробика – эффективный метод борьбы с лишними килограммами. Так ли это?

– Во время нагрузки ускоряется обмен веществ, формируются желаемые очертания фигуры, подтягивается кожа, повышается тонус мышц. Известно, что за 20 минут интенсивной тренировки сжигается более двухсот калорий, а за час – порядка шестисот.

Польза от водной гимнастики будет ощутима уже после нескольких занятий.

Приглашаем в группу всех, кто хочет быть здоровым и стройным. Мы ждём вас!