**ЗНАЧИМОСТЬ КОМПЛЕКСА ГТО В НАШЕ ВРЕМЯ**

Каждый гражданин старшего возраста, проживавший в свое время в СССР, несомненно, помнит жизнеутверждающую фразу «Готов к труду и обороне!». Именно так назывался физкультурно-спортивный комплекс, введенный в 1931 году и просуществовавший до развала нашего государства. А как и у кого вообще возникла идея ГТО в нашей стране?

Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках городского типа. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы прямо на рабочем месте — пункты приёма норм ГТО были практически на каждом предприятии, в каждой организации. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО прошлого поддерживало здоровье нации и стимулировало народ к занятиям спортом, что, в свою очередь, повышало его боеспособность и трудоспособность.

«Готов к Труду и Обороне» - название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса, который появился в Советском Союзе в 1931году и существовал вплоть до 1991 года, при этом нормы ГТО менялись с течением времени. Комплекс ГТО нёс идею укрепления здоровья советских граждан и воспитания физической культуры в СССР.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Чтобы привлекать большое количество граждан к сдаче норм ГТО были введены специальные значки и различные льготы, которыми поощряли за хорошие результаты. Нормы ГТО начали активно внедрять в общеобразовательных школах, на заводах и фабриках, это внедрение уже в первый год дало значки 24 тысячам граждан. С течением времени начали проводить всесоюзные первенства ГТО, победа в которых являлась почетной.

Благодаря комплексу ГТО многие советские спортсмены проложили себе дорогу в большой спорт. Самый известный пример - многократные чемпионы Советского Союза братья-бегуны Знаменские. В забеге на 1000 м братья Знаменские пробежали дистанцию настолько быстро, что судьи не поверили показаниям секундомера, но они снова вышли на старт и пробежали дистанцию, улучшив свой результат.

Помимо этого, комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все нормативы можно применять в реальной жизни на практике.

Какие цели и задачи несет этот комплекс? Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

· укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;

· привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом;

· информирование населения об организации самостоятельных занятий;

· улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов.