

ГТО



Стимул для здоровья

Работники Магнитогорского металлургического комбината и дочерних предприятий каждые выходные активно выполняют тесты нормативов ГТО



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)

Легкоатлетический манеж полон: с 10 утра до 12 часов здесь бегают и прыгают в длину, отжимаются и подтягиваются, качают пресс и исполняют рывок гири. Всё – для получения заветного знака «Готов к труду и обороне», иметь который сегодня так же почётно, как в старые добрые советские времена. Или всё-таки все здесь не из-за значка?

– Просто захотел себя проверить, форму физическую оценить, – тяжело дышит после бега на пять километров улыбочивый Алексей. – Не хочется, чтобы после тридцати где-то что-то хрустело, свистело (смеётся). Здоровье надо с молодости беречь, тогда в старости силы не покинут.

– В детстве занималась художественной гимнастикой, покинув спорт, взялась за физкультуру: бегаю в парке, занимаюсь фитнесом, танцами, – говорит Наталья, которая, несмотря на сорок лет и троих детей, сохранила чудесную фигуру. – Мне важно, чтобы дети общались к здоровому образу жизни. Лучше, чем собственный пример, ещё ничего не придумали.

Сергей Вдовин – начальник электро-ремонтного цеха коксохимического производства ПАО «ММК», на тесты привёл жену и сына. Марина считает, сколько раз муж поднял одной рукой над головой 16-килограммовую гирю, с каждым рыком в голосе всё больше восхищения. Признётся: инициатором выполнения норм стал муж, она приняла предложение с удовольствием – и себя проверить, и сыну дать хороший пример. Сын Егор, кстати, пока идёт на «золото» – может, потому что быть в хорошей спортивной форме помогает секция карате, которую посещает мальчик.

– Самым тяжёлым что было? Даже не знаю, – задумывается Егор. – Наверное, отжимания. Нет, делать их не тяжело, просто несколько сделал неправильно, пришлось переделывать, запыхался немного.

– И сам выполняю нормы, и своих подчинённых на каждом совещании или сменно-встречном собрании убеждаю проверить себя, – говорит Сергей Вдовин, выполнивший очередной тест. – Ну как почему? Даже как руководитель в этом заинтересован: чем больше людей занимаются физкультурой, спортом, поддерживают себя в хорошей физической форме, тем лучше

производительность труда – больничных меньше, атмосфера в коллективе слаженнее.

Начальник отдела физкультуры и спорта спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск» Андрей Гришин не скрывает: начало этого года для клубного центра норм ГТО стало провальным – пандемия закрыла спортивные учреждения, а людей заперла по домам, а потом они и сами отвыкли быть активными. С января по май в центр ГТО СК «Металлург-Магнитогорск» пришли только 75 человек – невиданное дело. Для привлечения работников Магнитогорского металлургического комбината и дочерних предприятий к здоровому образу жизни генеральный директор ПАО «ММК» Павел Шилиев летом подписывает специальный приказ, согласно которому все, получившие знак ГТО, будут премированы: обладатели золотого знака получают четыре тысячи рублей, серебряного – три, бронзового – две. Кроме того, «золотые» участники, приобретая путёвки в любое оздоровительное учреждение комбината на свою семью, одно место получают бесплатно – как поощрение за выполнение нормативов. Столь щедрый шаг возымел действие: на конец августа нормативы ГТО выполнили более 800 человек.

Со стороны всё даётся легко: проверить гибкость, зафиксировавшись в наклоне вперёд, отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, пресс, бег на 30 и 60 метров, челночный бег – участники нормативов делают на одном дыхании. Труднее бег на длинные дистанции: два километра для возрастного контингента, три – для среднего возраста, для молодёжи – все пять. Тут инструкторы контролируют бегунов всю дистанцию, дают советы, наставляют.

– Номер три: ещё шесть кругов. Не форсируй, побереги силы, – командует при завершении очередного круга старший инструктор отдела физкультуры и спорта СК «Металлург-Магнитогорск» Александр Фасхеев. – Тринадцатый: ещё два круга, нормально идёшь. Седьмой – финишный круг, ускорься раза в полтора, на «золото» успеешь.

Сергей Окрачков – не самый возрастной участник нормативов, ему «всего» 62 года, были здесь и те, кому под 80.

И всё равно молодые люди одобрительно оглядывали сухопарого седовласого мужчину, отдохнувшего после бега.

– Раютаю в цехе вентиляции Объединённой сервисной компании, всегда спортом занимался, и сейчас с пацаном своим и в хоккей, и в футбол играю, – улыбается Сергей Николаевич. – Сыну одиннадцать лет. И жена молодая, так что мне себя в форме держать надо обязательно, для меня это самое важное. Пока на «золото» иду, с бегом тоже справился.

Для получения знака сдать необходимо семь нормативов: три обязательных и четыре на выбор. В числе фаворитов среди выборных дисциплин у мужчин, разумеется, стрельба в тире. Сменяется смущённо: инстинкт охотника-добытчика. Три пристрельных и пять зачётных: прослушать инструктаж, навести мушку, тщательно прицелиться, задержать дыхание – выстрел. После объявления результатов почти все довольно улыбаются, единицы разочарованно вздыхают: «Потренируюсь – ещё раз приду». Всё чаще пострелять приходят представительницы женского пола – и тоже, бывает, выполняют «золотой» норматив.

Старший инструктор отдела физкультуры и спорта СК «Металлург-Магнитогорск» Александр Фасхеев говорит, в основном все стараются выполнить нормативы именно золотого знака ГТО. И дело даже не в размере премии: просто уж если пришёл, то хочется выложиться по максимуму.

– Не сказал бы, что нормативы совсем уж лёгкие, если человек никогда ничем не занимался и ведёт сидячий образ жизни, не всё может получиться, – говорит Александр. – Но работники комбината в основном пребывают в хорошей физической форме, практически все, кто поставил себе цель получить знак, его получают. Более того, до конца года, если не устраивает результат, нормативы можно перевыполнить – например, результаты серебряного знака поменять на золотой, система позволяет сделать это до самого Нового года.

– Для того, чтобы влиться в ряды участников нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, даже записываться не нужно, – говорит начальник отдела физкультуры и спорта СК «Металлург-Магнитогорск» Андрей Гришин. – Просто зайдите на официальный сайт ГТО, получите унифицированный индивидуальный номер и придите с ним и пропуском ММК в легкоатлетический манеж в субботу или воскресенье с 10 до 12 часов.

Рита Давлетшина

Официально

Уважаемые жители и гости города Магнитогорска!

В связи со сбоем в работе Единого портала государственных и муниципальных услуг приём граждан в подразделениях РЭО ГИБДД УМВД России по Магнитогорску осуществляется посредством системы управления электронной очередью (по талонам) и в режиме «живой очереди».

В целях исключения массового скопления граждан предоставление услуг населению по линии Государственной инспекции безопасности дорожного движения в настоящее время осуществляется также по предварительной записи через талоны, выдаваемые в терминале, расположенном в помещении РЭО ГИБДД (предварительная запись). При посещении подразделения ГИБДД гражданам необходимо строго соблюдать меры индивидуальной защиты (масочный режим).

Как прокомментировал начальник РЭО ГИБДД УМВД России по Магнитогорску майор полиции Василий Андриянов, в настоящее время принимаются меры к восстановлению работоспособности информационных систем.

По вопросам получения, замены водительского удостоверения, регистрационных действий с транспортными средствами и другим вопросам по линии РЭО ГИБДД необходимо обращаться по телефону справочной РЭО ГИБДД УМВД России по Магнитогорску 8(3519)49-86-30.

График приёма граждан в РЭО ГИБДД УМВД России по Магнитогорску (ул. Советская, д. 42)

день недели	часы приема	обеденный перерыв
понедельник	выходной день	
вторник	с 08.30 до 17.00	с 12.00 до 13.00
среда	с 08.30 до 17.00	с 12.00 до 13.00
четверг	с 12.30 до 20.30	с 15.30 до 16.00
пятница	с 08.30 до 17.00	с 12.00 до 13.00
суббота	с 08.30 до 16.00	с 12.00 до 13.00
воскресенье	выходной день	

Площадка осмотра транспортных средств, расположенная по адресу: ул. Советская, д. 4, работает по аналогичному графику.

РЭО ГИБДД УМВД России по городу Магнитогорску

