

30Ж

# ГТО как средство от коронакризиса

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – это не только нагрудные знаки, но и более существенные выгоды

**В России провели исследование: люди, которые занимаются фитнесом, ведут здоровый образ жизни, на 25 процентов реже заболевают коронавирусной инфекцией. А если и начинают чувствовать недомогание, то в 49 процентах случаев ковид протекает в лёгкой форме. Об этом сообщают на сайте федерального проекта «Спорт – норма жизни». В составе проекта находится и всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».**

В 2020 на ММК нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» выполнили 1375 человек – в два раза больше, чем в 2019 году. А 2021 объявлен в России годом ГТО, ведь в марте комплексу исполнится 90 лет. Впереди 11 месяцев, чтобы стать «юбилейным» обладателем нагрудного знака. И это нужно не потому, что «труба зовёт» или «кто-то что-то кому-то должен». Всё гораздо проще – ради себя. Причём повышение самооценки, хотя и имеет значение, во время пандемии и экономического кризиса уходит на второй план.

Физкультурно-оздоровительный комплекс возродили в России в 2014 году, и поначалу ему пришлось несладко. Люди считали ГТО пережитком и чуть ли не крутили пальцем у виска, когда им предлагали сдать нормативы. Удивлялись: «К какому труду готовиться? К какой обороне? И главное – зачем?» Ещё одной ложкой дёгтя стало и то, что грамотно организовать выполнение нормативов, как сетовали соцсети, в провинциальных городах за недостатком опыта семь лет назад не могли. И те, кто всё-таки приходил за знаком, бывало, посмеивались и выдавали: «Совок он и есть совок!»

**Если сравнивать ГТО советских времён и XXI века, то, по сути, общее у них только название**

Систему возрождённого комплекса отладили быстро, и слово «совок» ушло из обихода при выполнении нормативов. На стадионы, в парки и ФОКи потянулись спортсмены, приверженцы здорового образа жизни и энтузиасты. Проходили испытания, зарабатывали нагрудные знаки, и, если не удавалось завоевать золото, записывались снова. А затем людей поубавилось. Кроме знаков, рассчитывать было не на что, а те, кому эти знаки были нужны, их получили и ждали, когда достигнут возраста, чтобы побороться за награду в следующей категории.

Выполняют нормативы с шести лет, а дальше ограничений нет. Например, пенсионер Вадим Терновой из Таганрога, как сообщает «Российская газета», выполнил нормативы «ГТО» в 95 лет. Он восемь раз отжался, 15 раз «качнул» пресс, наклонился и, не сгибая ног, коснулся голенисто-пястных суставов, прошёл три километра скандинавской ходьбой. Дедушка сделал то, на что неспособны многие 25–30-летние – как правило, из-за злоупотребления табаком, алкоголем, фастфудом. И от таких граждан одни проблемы. Собственно, чтобы изменить ситуацию, возродили комплекс ГТО.

Однако выполнять нормативы не спешили и люди, которые знают меру. Главная загвоздка – боязнь, что не получится. А не получится



Из архива «ММК». Евгений Рухманёв



может очень легко, надо только прийти в центр тестирования ГТО неподготовленным.

– Мы с подругой хотели выполнить нормативы ещё в конце 2019 года, – рассказала жительница Магнитогорска Ирина Верещагина, которой пока только предстоит побывать в центре тестирования. – После работы и по выходным стали заниматься бегом в Экопарке, затем похолодало, и мы записались в спортивный зал. Но всё равно казалось, что даже спустя полгода тренировок знаки ГТО нам не светят – так и дотянули до и «нерабочего месяца». А надо было ещё осенью 2019-го попробовать, и, если бы и не получили золотые знаки, могли бы прийти пересдать. Это мотивирует заниматься спортом – вопрос самолюбия. В России идёт тенденция возврата к здоровому образу жизни, всё больше людей даже курение начинают считать антисоциальным поведением. По-моему, это правильно, ведь поколения сменяются, а здоровья не прибавляется. Наверное, поэтому государство озаботилось проблемой и вернуло ГТО.

Перед выполнением нормативов потребуется хотя бы две-три не-

дели тренировок. Возможностей в Магнитогорске предостаточно: тренажёры установлены и в парках, и на стадионах, и во дворах. Правда, зимой на улице занимаются разве что профессиональные спортсмены, но тренировочной площадкой станет и собственная квартира – потребуются желание и бесплатное приложение с видеоруками на смартфон. Любители могут записаться в фитнес-клуб или воспользоваться услугами легкоатлетического манежа спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск». В манеж пойти даже лучше.

Это здание сразу построили как спортивное. Его можно назвать самым большим фитнес-клубом Магнитогорска, в котором не только современное оборудование, но и в целом инфраструктура предназначена для развития в любом спортивном направлении. Здесь, недалеко от центра города, даже горными лыжами занимаются, для этого несколько лет назад возвели специальный «ЧУДО-склон». При этом для работников Группы ПАО «ММК» и их семей действуют программы лояльности, предоставляются скидки.

**Магнитогорский металлургический комбинат стал одним из первых предприятий в России, которые материально поощряют сотрудников за выполнение нормативов ГТО**

Так, если работник Группы ММК завоеует золотой знак, то получит четыре тысячи рублей, серебряный – три тысячи, бронзовый – две. А ещё обладатель золотого знака при выделении путёвок по разнарядке может рассчитывать на дополнительное место в номере в любом из санаториев комбината. Важно знать: премирование пройдёт без проволочек, если выполнять нормы в центре тестирования на улице Набережной, 5. Здесь ГТО принимают по субботам и воскресеньям с 10 до 12 часов. Спортивные инструкторы СК «Металлург-Магнитогорск» – сертифицированные судьи. И конечно же, центр открыт для всех желающих, так что металлурги, чтобы было веселее, могут придти на тестирование с друзьями и

родственниками, которые далеки от промышленной площадки.

– По поручению генерального директора ПАО «ММК» Павла Шилиева центр тестирования на базе легкоатлетического манежа был создан в 2017 году, – рассказал директор СК «Металлург-Магнитогорск» Дмитрий Шохов. – Команда Магнитогорского металлургического комбината стала бронзовым призёром среди трудовых коллективов на втором Всероссийском фестивале комплекса ГТО, который проходил в Сочи в 2019 году. А в 2020 году работники Группы представляли уже не предприятие, а Челябинскую область на Всероссийских играх ГТО в Кисловодске и завоевали четыре золотые и две бронзовые медали в личных зачётах. Региональный министр физической культуры Леонид Одер направил в адрес Павла Шилиева благодарственное письмо, в котором также отметил вклад ММК в популяризацию и развитие спорта в Челябинской области.

Как сообщает управление информации, общественных связей и рекламы ПАО «ММК», комбинат активно привлекает работников и членов их семей к ведению здорового образа жизни. Ежегодно по программам зимней и летней спартакиад работники Группы соревнуются в 19 видах спорта. На площадках СК «Металлург-Магнитогорск» проводят спортивные праздники, в которых ежегодно участвуют десять тысяч человек.

Обратить внимание на ГТО следует и учащимся – особенно выпускных классов, отметил главный судья центра тестирования СК «Металлург-Магнитогорск» Андрей Гришин. Ведь это вопрос не только формирования здорового организма, но и будущей профессии.

– Если школьник выполнит нормативы и получит золотой знак ГТО, то во время поступления в высшее учебное заведение к результатам единых государственных экзаменов добавят дополнительные баллы, – объяснил главный судья. – Сейчас очень большой спрос на высшее образование, учиться на коммерческой основе, да ещё и в другом городе, выходит дорого. Абитуриент претендует на бюджетное место? Эти баллы лишними точно не окажутся. А сами студенты со знаками ГТО могут рассчитывать на повышенную стипендию.

С первого сентября 2014 года по первое декабря 2020 регистрацию на портале «ГТО» прошли 14 миллионов 200 тысяч россиян, восемь миллионов из которых приняли участие в выполнении нормативов. Приоритетным направлением в развитии комплекса на 2021 год стало увеличение количества участников – планируют, что к 2024 году уже 24 миллиона россиян зарегистрируются на портале, а число обладателей знака «Готов к труду и обороне» вырастет до семи миллионов.

Необходимая информация о всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе, правила регистрации, часто задаваемые вопросы – на сайте [gto.ru](http://gto.ru). О выполнении нормативов в центре тестирования СК «Металлург-Магнитогорск» уточняйте по телефону 26-64-77 по будням с 9.00 до 17.00.

Максим Юлин



Дмитрий Шохов