

Помогает сила духа

ГТО. Ограничения в здоровье - не преграда для спорта и активности

ЗОЯ КЛЫЧЕВА

Жители Курганинского района - любители здорового образа жизни - приняли участие в сдаче нормативов ГТО. Им не помешали ограниченные возможности здоровья. К успеху в личных спортивных достижениях привели сила духа, атмосфера физкультурного единства и активная жизненная позиция участников мероприятия.

Торжественный старт спортивной встрече дал руководитель муниципального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Владимир Колпаков. О предстоящей программе испытаний, состоявшихся на стадионе города Курганинска, рассказал главный судья Сергей Захаров.

/// В связи с 90-летием создания Всесоюзного комплекса ГТО Министерство спорта России объявило 2021 год отраслевым Годом ГТО.

За период внедрения комплекса ГТО (с 1 сентября 2014 года) 14,2 млн россиян прошли регистрацию на интернет-портале комплекса ГТО. 8 млн человек приняли участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО. Успешно выполнили нормативы на знаки отличия 3,5 млн человек.

Участникам сдачи норм ГТО предстояло испытать себя в следующих видах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастическую скамью, наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, вис на согнутых руках на перекладине, метание теннисного мяча из положения сидя и метание мяча весом 150 граммов. Напомним, нормативы ГТО для граждан с ограниченными возможностями разработаны группой специалистов научно-методического центра по реализации комплекса «Готов к труду и обороне», созданного Минспортом России в 2016 году. Впервые в 2017 году в 14 регионах страны прошла апробация этих нормативов. В ней приняли участие более пяти тысяч человек.

Как отметила в интервью газете директор государственного казенного учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов» Светлана Халилова, комплекс ГТО для людей с ограниченными возможностями является одним из средств их социализации и интеграции в общество. Это возможность повысить активность человека, раскрыть резервные



📷 К проведению испытаний по сдаче норм ГТО готовы! / Фото Сергея Шаламова.



📷 Успех зависит не только от физической подготовки, но и от силы духа и бодрого настроения / Фото Сергея Шаламова.

способности организма, мотивировать людей на занятия физической культурой и спортом, а также закрепить уже имеющиеся результаты на пути к здоровью.

Стоит отметить, что в Курганинском районе давно зарекомендовала себя успешная практика социального партнерства, когда центральный стадион города становится местом укрепления физического здоровья и силы духа жителей с огра-

ниченными возможностями - здесь они отрабатывают навыки, полученные в центре реабилитации.

Мероприятия состоявшейся спортивной встречи, посвященной сдаче норм ГТО, прошли в условиях ограничительного режима, объявленного в Краснодарском крае в связи с пандемией коронавируса. Поэтому в ходе мероприятия были соблюдены рекомендации Роспотребнадзора и Министерства спорта Российской Федерации.