

Для сдачи ГТО сначала потребуется получить разрешение врача, затем зарегистрироваться на специальном сайте: gto.ru. Там можно ознакомиться с нормативами, которые соответствуют возрастной группе.

В Минспорта отмечают, что специально для людей, которым сложно пользоваться компьютером и интернетом, созданы центры тестирования ГТО: в них потенциальных участников регистрируют и записывают на сдачу комплекса.

Мужчины старше 70 лет для получения значка ГТО должны будут выполнить норматив по смешанному передвижению или же скандинавской ходьбе длиной три километра, отжаться восемь раз, опираясь на стул, и поднять туловище из положения лёжа 15 раз. Завершить комплекс предлагается одним из упражнений по выбору: наклоны вперёд, бег на лыжах или плавание. Для женщин того же возраста разработаны аналогичные упражнения, но требования чуть мягче: длина маршрута составит два километра, упражнение на отжимание — пять раз вместо восьми, поднятие туловища из положения лёжа — десять раз.

ГТО — это ориентир для здорового и в меру активного человека, возможность проверить свои физические данные, и пожилые люди не должны становиться исключением.

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГБУ СО КК «ПАВЛОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

ГТО как образ жизни



(для пожилых граждан)

352040, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН, СТ. ПАВЛОВСКАЯ,
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 204, ТЕЛ. (86191) 5 52 35,
e-mail: e/kvitko@mtsr.krasnodar.ru

<http://pavlovskiy-kcson.ru/>



2023 г.
ПАВЛОВСКАЯ

Как укрепить здоровье в старшем возрасте благодаря ГТО. Почему в любом возрасте необходимо сдавать нормативы ГТО?

Активный образ жизни полезен в любом возрасте. А после 50 лет просто необходим. Часто в старшем возрасте люди страдают различными заболеваниями. В основном это сердечно-сосудистые, диабет, гормональные нарушения. А занятия физкультурой, а в частности подготовка к сдаче ГТО, уменьшает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах – это огромная поддержка сердечно-сосудистой и легочной системы. В момент тренировок очень активно работают плечевые и тазобедренные суставы, также облегчается поступление кислорода в ткани. Ваша мышечная сила и выносливость увеличиваются, улучшается гибкость и подвижность суставов, уменьшаются проявления артрита.

Более того, сдача ГТО будет прекрасным примером для молодого поколения, вашим детям и внукам. В то время, когда молодежь не выпускает из рук гаджеты, кто, как не старший в семье, должен сделать первый шаг и пойти на спортивную площадку. Последователи этому однозначно найдутся.

По заверению врачей, взрослые люди должны уделять физической активности не менее 150 минут в неделю, то есть два с половиной часа. А чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, тренировкам надо уделять в два раза больше времени.

При этом необходимо помнить, что мужской и женский организм кардинально отличаются друг от друга. Рубеж зрелого возраста, открытый после 50 лет, для женщин является очень значимым. Им приходится наметить свое дальнейшее отношение к себе и своему возрасту. Часто дамы искусственно превращают в себя в старушек, отказывая себе в радостях жизни пятидесятилетней красавицы. Но те, кто соблюдает ГТО нормативы, не думают о своем возрасте, как о бремени.

Современные нормативы ГТО для женщин разного возраста позволяют оставаться в тонусе, независимо от паспортных данных. Женщины, которые регулярно сдают подобные тесты, могут похвастаться прекрасным самочувствием, устойчивостью к заболеваниям и стрессам, прекрасной физической формой.

Стандартные нормы ГТО для женщин ниже, чем для мужчин, так как женский организм менее сильный. Норма этого показателя имеет свою классификацию – степени, которые выделяют согласно возрасту. От 50 лет и старше начинается 9 степень, размеры нормативов и их сложность в этой категории подобраны согласно физиологических возможностей тела в 50 лет.

Девятая ступень ГТО включает обязательный комплекс и дополнительный, в котором можно выбрать выполняемое упражнение

С 1 января 2017 года проверить свою физическую подготовку в рамках ГТО смогут не только школьники и студенты, но и пожилые люди: возрастная группа 70+ теперь тоже включена в комплекс.

Возможность сдать нормы ГТО для всех желающих изначально была заложена в постановлении правительства, однако воспользоваться ею старшее поколение сможет лишь с 2017 года.

В пресс-службе Минспорта замечают, что комплекс работал в пробном режиме после его введения в 2014 году: в 2014—2015 годах ГТО сдавали в основном школьники и студенты в 61-м пилотном регионе, с 2016 года комплекс стал доступен взрослому населению. «Ключевое отличие третьего этапа от предыдущих двух заключается в том, что он распространяется на всей территории страны для всех категорий населения, в том числе и для людей старшего поколения (10-я ступень — с 60 лет, 11-я — с 70 лет)», — поясняют в пресс-центре Минспорта.