

## **ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

8 августа в России пройдет праздник - День физкультурника! Это праздник не только профессиональных спортсменов. Его могут отмечать и те, кто, например, бегают по утрам, танцует зумбу, или любит велопогулки.

Сегодня ЗОЖ в тренде. Массовая пропаганда физкультуры началась в России в конце 1920-х годов. Тогда прошли первые спартакиады. И с тех пор правительство не сворачивало с выбранного курса, понимая, что спорт — это здоровье нации. Даже во время Великой Отечественной войны в Москве проводили эстафеты.

По данным министерства спорта РФ, физкультурой сейчас занимаются около 42% россиян. Задача к 2024 году — увеличить эту цифру до 55%.

### **Когда отмечается день физкультурника**

Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца. Так постановил Указ «О праздничных и памятных днях», подписанный в 1980 году.

### **История праздника**

Всесоюзный день физкультурника учрежден Советом Народных Комиссаров СССР. Это было сделано в 1939 году для популяризации спорта и здорового образа жизни в стране. Впервые праздник прошел 18 июля. Затем каждый год для него выбирали новую дату. И только через 12 лет решили отмечать всегда во вторую субботу августа. Сейчас День физкультурника — это все также массовый праздник, который проходит в большинстве российских городов. Спорт пропагандируется среди всех возрастов, благодаря различным мероприятиям. Это, например, «Всероссийские соревнования школьников», «Спартакиада пенсионеров России» и т.д. Каждый год более чем в 700 спортивных событиях в нашей стране участвует около 80 млн. человек.

### **Традиции праздника**

В современной России день физкультурника отмечают масштабно. Открывают новые постоянные и сезонные спортплощадки, проводят турниры по настольному теннису в парках, соревнования по мини-футболу, массовые тренировки с профессиональными спортсменами, семейные эстафеты, розыгрыши абонементов в фитнес-залы, соревнования по перетягиванию каната, армспорту, шахматам и многое другое. В день физкультурника 2020 традиционно пройдут различные состязания и шоу, если массовые мероприятия будут разрешены. Поздравлять с этим праздником можно не только спортсменов, но и учителей физкультуры, тренеров, а также всех сторонников активного образа жизни.

## **Зачем нужен значок ГТО**

Многие слышали аббревиатуру ГТО, но не все понимают ее смысл. Она означает «Готов к труду и обороне». Это физкультурно-спортивный комплекс, который применяли в СССР. В 2014 году его возродили. Каждый, кто сдает определенные нормативы, получает специальный значок. Он бывает золотой (покрыт гальваническим золотом 999 пробы), а также серебряный и бронзовый. Ценность награды зависит от результатов испытаний. Для каждой из 11 возрастных групп предусмотрена своя степень сложности. Также они различаются для мужчин и женщин. Сдавать нормативы на значок ГТО можно с 6 лет. Верхней возрастной планки нет. В тесты входит 13 видов упражнений. Среди них есть, например, плавание, стрельба, бег. Некоторые обязательны, другие на выбор.

Пять шагов, как получить значок ГТО:

- зайти на сайт [gto.ru](http://gto.ru) и зарегистрироваться;
- заполнить заявку;
- получить медсправку, что вам разрешены физические испытания;
- пройти теоретический тест (20 вопрос по спортивной тематике);
- пройти физические испытания.

Что же это дает? Школьникам с золотым знаком ГТО могут начислить дополнительные баллы для поступления в вуз, студентам — повышенную стипендию. А для всех остальных это просто повод гордиться собой. Сегодня комплекс ГТО существует для того, чтобы мотивировать людей на занятия физкультурой и здоровый образ жизни.

## **Интересные факты о физкультуре**

Словосочетание «физическая культура» придумали в Англии во второй половине XIX века. Знаете, когда лучше всего заниматься физкультурой? Оказывается, большинство олимпийских рекордов были установлены днем после полудня. Ученые считают, что время с 16 до 19 часов — самое эффективное для тренировок. Есть рекомендации ВОЗ по занятиям физкультурой для взрослых людей. Достаточным считается 150 минут в неделю для упражнений средней интенсивности. Это, например, медленный бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде в обычном темпе. Или можно потратить всего 75 минут в неделю, но выложиться по-максимуму. Для этого можно выбрать плавание, футбол, фитнес, быстрый бег и др. Главные отговорки людей, не занимающихся спортом: «мне некогда» (так говорит треть), «мне лень» и «у меня нет на это денег».