**Возрождение ГТО как идея, направленная на увеличение продолжительности жизни населения.**

Сейчас в нашей стране идёт активное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО). Идея этого проекта направлена на увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематических занятий физической культурой и спортом. Как ученик 9 класса, выполнив нормативы ГТО на бронзовый знак, могу сделать вывод. Сдача нормативов ВФСК ГТО даёт возможность проявить себя в спорте, воспитать в себе такие качества как выносливость, терпение, стремление достичь поставленных целей. Именно поэтому, на ум приходит вопрос: что же значит ГТО в жизни населения? Ещё с детства каждый ребенок играет в подвижные игры: лапта, бадминтон, футбол и другие. Занятия спортом помогают развивать гибкость, выносливость и координацию, а также терпение, потому что достичь хорошего результата можно только путём усердных тренировок. Нельзя не отметить, что спорт укрепляет здоровье, развивает физические данные. Человека, занимающегося спортом, сразу видно: он отличается подтянутостью, красивой осанкой. Недаром говорят: «В здоровом теле — здоровый дух!». Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие ходят на аэробику и фитнес, кто-то играет в баскетбол или занимается боевыми искусствами: главное, чтобы это нравилось. Помимо простых физических показателей, занятия спортом применяют и в лечебных целях. Существуют множество оздоровительных комплексов, которые могут помочь человеку подтянуть здоровье. Ещё спорт являются эффективным средством профилактики многий заболеваний человека. Именно поэтому занятия спортом необходимы каждому человеку, а появление комплекса ГТО может поспособствовать этому. Кроме положительных эмоций и отличного физического здоровья, занятия спортом помогают познакомиться с большим количеством интересных людей, разделяющих увлечение спортом. Со многими из них можно продолжать общение всю жизнь. Что может быть важнее единомышленников, с которыми можно поговорить, поделиться впечатлениями. Ничто не мотивирует человека к достижениям, как вера в него близких людей. Поэтому выполнение нормативов ВФСК ГТО школьниками может быть весёлым мероприятием, так как участники могут надеяться на поддержку одноклассников. Нельзя не упомянуть, что во многих городах проводятся командные зачёты ГТО. Ежегодно, в разных городах проводится Всероссийский фестиваль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», где принимает участие команда. Это идея продуктивная и интересная. Молодёжь, тренируясь вместе, сплачивается, вырабатывается командный дух, который очень важен для любого вида спорта. Все участники могут получить огромное количество позитивных эмоций от соревнования, а также защитить честь своего учебного заведения. Можно надеяться, что в скором времени во всех городах такие мероприятия лишь будут приумножаться. Ещё занятия спортом дают возможность ощутить чувство радости от собственных успехов и достижений. Получив медаль или выполнив норматив, мы понимаем цену приложенных усилий и работы над собой. А, кроме того, осознаём, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. Зачастую, успехи в спорте сопряжены с тяжёлым трудом и усердными тренировками. Так же очень важным для спортсмена является умение не сдаваться, не опускать руки перед трудностями, так как не все в спорте даётся. Возвращаясь к теме ГТО, можно задаться риторическим вопросом: чем знак отличия, выдаваемый после успешного выполнения нормативов ГТО, не повод для гордости? В особенности, если это золотой знак отличия. Он является показателем успехов человека в физической культуре и спорте, а так же может помочь выпускнику школы при поступлении в высшее учебное заведение. В заключении можно сказать, что спорт должен присутствовать в жизни каждого современного человека, а возрождение традиций ГТО является отличной мотивацией. Итак, комплекс ГТО — это не только возможность проявить себя, показать свои таланты и усердную работу над собой, но и способ получить множество положительных эмоций, познакомиться с новыми людьми, а так, же бросить самому себе вызов, посмотреть, на что способен человек.