Комплекс ГТО в системе работы учителя

В современном обществе проблема физического воспитания детей школьного возраста является очень важной. По статистике, достаточно большой процент школьников имеют проблемы со здоровьем, у многих из них стало нормой пропускать уроки физкультуры, при этом сказывается пассивная позиция части родителей в отношении физического развития своего ребенка. Кроме этого, недостаточность внимания вопросам нравственно-патриотического воспитания, снижение культурного уровня детей и взрослых, высокая степень распространения вредных привычек среди подростков – все эти проблемы, требуют пристального внимания со стороны как педагогов, так и со стороны государства. Стране нужны здоровые дети, здоровая нация, а для этого необходимо «оторвать» детей от компьютера и приобщить их к занятиям физической культурой.

Приоритетное значение в реализации этой важнейшей социальной задачи имеет совершенствование системы образования при формировании физической культуры личности обучающегося через деятельность, связанную с внедрением Комплекса ГТО, которую мы понимаем как систему мер, направленных на подготовку обучающихся и родителей к выполнению нормативов Комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристко-краеведческую деятельность, приобретение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям Комплекса ГТО, организацию и проведение тестирования по его нормативам. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать обучающихся и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Осознанная потребность занятий физической культурой должна обеспечить формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета должно быть направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, таких как спортивные и подвижные игры.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Спортивные игры традиционно популярны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания.

Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками подвижных и спортивных игр имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой.

В тоже время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно -двигательного аппарата.

Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных.

В игровой деятельности находит свое выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения..

Лесгафт подчёркивал, что игра, в отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастики), всегда связана с инициативными моментами решения физических задач. Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Игра по праву занимает одно из центральных мест в сфере физического воспитания. Только игра является одновременно и средством и методом физического воспитания.

Игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма. Она проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга.

Учитывая высокую результативность применения игровых методик для развития физических и морально-волевых качеств школьников, считаю целесообразным планировать и организовывать подготовку к сдаче тестов комплекса ГТО используя элементы спортивных игр и непосредственно сами игры.

Комплекс ГТО состоит из различных испытаний, которые характеризуют уровень развития физических качеств учащихся.

Так, бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 метров (в зависимости от возрастной ступени) характеризует уровень развития быстроты. Для подготовки к выполнению этого испытания очень эффективно использование в тренировочном процессе всевозможных эстафет с элементами баскетбола и футбола. Выполнение беговых заданий с одновременным ведение баскетбольного или футбольного мяча способствует развитию не только скорости, но и ловкости, скорости реакции, координации движений, что наилучшим образом влияет на увеличение скоростных показателей.

Челночный бег – испытание по выбору учащихся. Большинство ребят включают его в свою программу тестов. Наряду с кажущейся простотой упражнения, выполнение требует не только скростных качеств и ловкости, но и рациональной техники, особенно при выполнении поворотов. Рекомендую включать в программу подготовки к испытанию челночный бег с одновременным ведением футбольного или баскетбольного мяча, ведение мяча с остановками и поворотами по сигналу. Это научит рассчитывать свои движения, эффективно и быстро выполнять повороты, добиваться высоких скоростных результатов.

Прыжок в длину с места требует у испытуемого высоких скоростно-силовых качеств, взрывной силы, владения техникой прыжка. В программу подготовки по баскетболу, футболу и волейболу входит большое количество прыжковых упражнений. Выполнение прыжков и многократное их повторение в сочетании с приемами и передачами мяча, ударами по мячу, блокировками мяча, бросками в кольцо в условиях игровой деятельности приносит хорошие результаты и учащиеся успешно справляются с этим испытанием.

Бег на длинные дистанции, кросс по пересеченной местности требует у испытуемых не только демонстрации выносливости организма, эффективной работы функциональных систем организма, но и проявления морально-волевых качеств. Ребята, которые систематически занимаются спортивными играми: футболом, баскетболом, волейболом, во время игры длительно выполняют большие физические нагрузки, но в условиях положительного эмоционального фона, который дает сама игра, они меньше замечают усталость и физически выкладываются больше, чем во время монотонной тренировки на выносливость. Вот почему занятия спортивными играми положительно развивают выносливость и позволяют показать хорошие результаты в испытаниях комплекса ГТО.

Для достижения высоких результатов и эффективного развития физических качеств особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения. Творчески организованная внеурочная деятельность – важное звено для формирования физкультурной самостоятельности в рамках подготовки к сдаче норм ГТО.

Занимаясь спортивными играми в кружках, секциях, во время внеурочной деятельности, учащиеся осваивают упражнения, которые потом могут успешно выполнять самостоятельно в свободное время на спортивной площадке во дворе с друзьями, организовывая свой досуг с пользой, одновременно общаясь и развиваясь физически.

Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение, развитие физических и морально-волевых качеств – вот для чего нужен комплекс ГТО. Воспитание здорового нравственно и физически поколения должно быть одной из главных задач государства.