

Сычѐва И.А., учитель физической культуры

Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в программу школы

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны. Помимо этого в наше время происходит прогрессирующее снижение уровня здоровья среди молодежи, из-за чего актуальность ГТО преимущественно возрастает.

Что такое ГТО?

ГТО (Готов к труду и обороне) - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодѐжи. Она появилась задолго до нашего времени и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Еѐ существование началось с 1931, но в 1991 программа была остановлена. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».

Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в программу школы – новшество, имеющее целью продвижение здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний школьников, гармоничное и всестороннее развитие личности учащихся, воспитание патриотизма и гражданственности, развитие детского спорта.

Нормативы ГТО для школьников включают такие обязательные дисциплины: бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперѐд из положения стоя на полу или гимнастической скамье, подтягивание на перекладине из виса (для мальчиков), отжимания или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), и такие дисциплины по выбору, как прыжки с места и с разбега, метание спортивного снаряда, плавание, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, бег на лыжах, стрельбу из пневматической винтовки, кросс по пересеченной местности или челночный бег, туристский поход

Посмотрим с физической точки зрения,

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с начальной школы?

Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве. Сюда относят ходьбу и бег.

Именно в школьном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В школьном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Кроме того, участие в подобных рода мероприятий повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых.

Количество и виды испытаний, которые нужно сдать для получения знака отличия комплекса ГТО, а также нормативы различны для разных возрастных групп. Сейчас существуют три вида знаков отличия ГТО по сложности - золотой, серебряный и бронзовый.

Определяющей для получения знака является нижняя планка: если все нормативы сданы на "золото", но хотя бы один сдан только на "бронзу", то в результате испытаний будет присвоен только бронзовый знак.

Преимущества:

наличие знаков отличия ГТО учитывается при приёме в образовательное учреждение; предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения;

значок ГТО = 10 баллов к ЕГЭ.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей.

Важность проведения ГТО для учеников.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно. Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады и по одному судье на каждом снаряде. Спорт играет важную роль не только для физического развития ребенка, но и для формирования психических и нравственных качеств ребенка. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение.