

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ ВСЕРОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был когда-то главным достижением советской системы физического воспитания, о ней знал каждый школьник. Возродить этот комплекс в новом виде предстоит нам, инструкторам физического воспитания.

Согласно положению о физкультурно-оздоровительном комплексе, ограничений по возрасту нет, сдавать нормативы жители страны могут начинать с шестилетнего возраста. Участникам движения предстоит пройти обязательные испытания по различным видам спорта. В зависимости от возраста все участники разделены на 11 возрастных групп. Для каждой ступени установлены три уровня трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Сдача норм ГТО - это соревнование самим с собой. В любом возрасте важно быть здоровым, а начинается все с раннего детства.

Проведя организационно-экспериментальную апробацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были скорректированы нормативы. Проведенные исследования показали, какие нормативы испытаний очень сложные или очень легкие.

Без особого труда сдать нормативы может тот, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, посещает занятия физической культуры и спортивные секции, самостоятельно занимается спортом.

Интерес к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни нужно прививать с ранних лет. А «ГТО» если, правильно организовать работу по нему, - лучшее средство для сохранения и поддержания здоровья. И если детей на дошкольном этапе увлечь, то они и дальше будут по инерции заниматься спортом, ставя перед собой определенные цели в спортивных достижениях. Спортивный комплекс ГТО, хорош тем, что для подготовки к сдаче норм по большинству видов, не требуется каких-либо специальных условий, кроме плавания, где нужны бассейны, в стрельбе необходимы винтовки и тир, в лыжных гонках - хорошие лыжи. Для подготовки к сдаче нормативов подойдет спортивный зал, спортивная площадка, дворовая площадка - главное желание и время.

Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО закреплена в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования в предметной области физическая культура и основах безопасности жизнедеятельности.

Занятия физической культуры решает основные задачи здорового образа жизни:

- мотивация учащихся на ведение здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование физических и волевых качеств учащихся, готовности к труду и защите Отечества;
- воспитание ценностного отношения к здоровью;
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- предупреждение правонарушений, антиобщественного поведения.

Согласно имеющемуся плану программы по внедрению Комплекса ГТО ценность возрождения норм ГТО важна и для патриотического воспитания подрастающего поколения.

Проверяя себя на готовность к труду и обороне, участник может из обязательных видов испытаний выбрать те, которые ему по силе: подтягиваться на высокой или низкой перекладине, или сгибать разгибать руки, в упоре лежа, прыгать в длину с места или прыгать с разбега, бегать по выбору на различные дистанции. На уроках систематически отрабатываются упражнения из видов обязательных и по выбору испытаний ГТО, где учитываются возраст участника, уровень физической подготовленности, вовлеченность учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Развивая интерес к физической культуре и спорту в доу можно проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия по пропаганде и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: презентации, викторины, «Путь к здоровью через нормы ГТО», Дни здоровья, соревнования и праздники с элементами сдачи нормативов испытаний комплекса ГТО, конкурсы стенгазет и рисунков. На муниципальном уровне можно проводить спортивные соревнования: по-летнему и зимнему многоборью ГТО – фестивали комплекса ГТО, Всероссийские спортивные соревнования. Важным стимулирующим фактором приобщения учащихся к занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни является информационная поддержка. На официальном сайте образовательной организации необходимо создать веб-страницу по организации и сопровождению мероприятий, реализуемых в рамках комплекса ГТО, размещать заметки и фотографии о проделанной работе, рассказывать о лучших спортсменах доу, города, региона.

Идеология здорового образа жизни, желание многих быть физически сильными выходят на первый план сегодня в нашей стране, поэтому система норм ГТО призвана стать программной основой физического воспитания населения. Главная задача реализации программы Всероссийского спортивного комплекса ГТО – привлечение к сдаче нормативов ГТО дошкольников, школьников, развитие интереса к физической культуре.

Источник; <https://infourok.ru/statya-razvitie-interesa-k-fizicheskoy-kulture-cherez-vserossiyskiy-sportivniy-kompleks-gto-3462903.html>