

Что должен уметь школьник сдающий нормативы комплекса ГТО?

Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни,
- готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;
- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения (ДЮСШ, дворовые клубы, стадионы) и с родителями учащихся;
- подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников – значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

Главная задача учителя физической культуры - помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого.

В практике физического воспитания 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, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы.

Учителю физической культуры нужно знать перечень того, чему и как надо учить своих подопечных, а это, скажем откровенно, очень непросто. Необходимо

создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью состоит из 3х этапов:

1 этап – формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий (начальная школа, 1 – 4 классы). Девиз: «Учись у учителя!». Цель работы – обучение учащихся приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.

Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования». Детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении контрольных нормативов и будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты...

В практической части учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

2 этап – создание условий для проявления школьниками самостоятельности (основная школа 5 – 9 классы). Девиз «Учись вместе с учителем»

Цель – выявление слабых и сильных сторон подготовки каждого учащегося, определение форм и методов организации учебно-познавательной деятельности, обеспечивающей дифференциацию обучения.

В содержании сохраняется весь перечень упражнений согласно учебной программе, объём двигательной активности не меняется. Все знания для обучения самостоятельным занятиям классифицируются по темам: основы обучения двигательным действиям; основы гигиены физического воспитания; основы развития физических качеств; основы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля; психологические основы физической культуры; профилактика травматизма. Все это существенно облегчит подготовку к комплексу ГТО. Сразу же возникает вопрос: а когда учить детей теоретическим знаниям? Старайтесь организовать процесс обучения так, чтобы вместо монолога учителя присутствовал бы диалог с детьми. Можно совмещать передачу теоретических знаний с выполнением соответствующих двигательных действий. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого, немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимости технических и организационных навыков. Лист самооценки самостоятельности и успешности, когда учащийся сам ставит перед собой цель, каким он хочет стать и как меняется, позволит проследить за любыми даже небольшими продвижениями в его физическом развитии. В обязательном порядке каждый ученик должен строго соблюдать правила безопасности во время занятий. Другим важным моментом является выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Каждый ученик должен: знать, что исследование пульса является самым доступным методом изучения функции сердечнососудистой системы; уметь измерять свой пульс несколькими способами (на запястье, у виска, на шее, ладонью к груди в области сердца).

3 этап – стимулирование активности и творческой самостоятельности учащихся на уроках и во внеурочное время (средняя школа 10 – 11 классы). Девиз «Учись быть учителем!»

Цель – Создать условия школьникам для физического совершенствования и осознанного выбора вида своей учебной деятельности.

На этом этапе учащиеся умеют и имеют возможность проявить самостоятельность.

Основные задачи: комплексное развитие двигательных качеств; овладение школьниками специальными теоретическими знаниями, необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой; развитие у учащихся физических качеств и сформированности двигательных умений,

необходимых для сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО.

Здесь уже ребятам предлагаются творческие задания для самостоятельной работы. Например: предложить ряд тестов для определения уровня развития двигательных качеств (дать пояснения); предложить удобный для наблюдений за своей физической подготовленностью и развитием дневник самоконтроля; составить комплекс упражнений для формирования своего телосложения, с учетом коррекции фигуры.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному

двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности.

Необходимо существенно увеличить объем спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивной направленности.

Творчески организованная внеурочная деятельность – важное звено для формирования физкультурной самостоятельности в рамках подготовки к сдаче норм ГТО. Спортивно-оздоровительное направление внеклассных мероприятий в школе раскрывается в следующих формах: туристический слет, соревнования по различным видам спорта, совместные спортивные праздники «Фестиваль силы и грации» (с привлечением к судейству родителей), работа «Клуба Веселых Спортсменов» и т.д. Отличной идеей будет проведение конкурса фоторепортажей «От значка ГТО – к олимпийской медали». Участники в своих фоторепортажах должны отразить события, происходящие в учебном заведении в рамках развития комплекса "Готов к труду и обороне". Необходимо показать в своих фото-подборках, как ребята из школы через подготовку и сдачу спортивных нормативов стремятся к лучшим результатам, победе над собой, над своими возможностями, как они нацелены на большую ПОБЕДУ в будущих Олимпиадах. Агитационный плакат «Сделай шаг к победе» (конкурс плакатов, стимулирующих учащихся к занятиям спортом и сдаче нормативов ГТО).

Что касается роли родителей в развитии физкультурной самостоятельности школьников, особенно на ранних этапах, то учителю следует их подключать к

этой работе как помощников единомышленников. Однако такой подход должен быть разумным, чтобы не произошло подмены самостоятельности ученика «самостоятельностью» его папы или мамы. Физкультура –

удовольствие, а не тяжкий труд. Это простое правило должны знать все родители, мечтающие

привлечь ребёнка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит

ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с сыном на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Отличная идея пригласить на такие тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Учащиеся в процессе физического воспитания в школе должны быть ознакомлены со всем многообразием физкультурно-оздоровительных систем, направленных на развитие физической подготовленности, комплексов физических упражнений, видами физкультурной деятельности, с методикой самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. Прекрасно, когда есть возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит вашему образу жизни, соответствует вашим предпочтениям и состоянию здоровья - как бы то ни было, а упражнения должны быть в радость.

Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего нужен комплекс ГТО. Эту мысль и нужно передавать нашим ученикам.