

# Проект "ГТО в жизни человека"



**Тематика:** Физкультура

**Автор:**

Коломиец Кирилл

**Руководитель:**

Трегуб Алексей Алексеевич

**Учреждение:**

МКОУ «Школа-интернат»

**Класс 10**

## Оглавление

Введение

1. Что такое ГТО?
2. Основные принципы ГТО.
3. Как готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

Заключение

Источники

## Введение

Цель: создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- совершенствовать физические качества, приобщаясь к физкультуре и спорту .
- развить мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом.
- Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

К числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения. В связи с этим особое внимание привлекает к себе ухудшение физического и социального здоровья подрастающего поколения, особенно детей: высокий уровень заболеваемости, возрастающий контингент рождающихся с разными видами патологии, рост контингента молодежи с девиантным поведением, следствием чего становится противоправное поведение подростков.

На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи. Усиление внимания к физической культуре школьников благоприятно сказывается не только на физическом, но и социальном здоровье подрастающего поколения: улучшается состояние здоровья, снижается уровень утомляемости и усталости, увеличивается возможность профессионального роста.

Физическая культура имеет то значение, что двигательные потребности превратились в необходимость, активизирующую многие другие жизненно важные потребности личности. Здесь, как и в культуре в целом, разворачивается процесс освоения личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.

А, как известно, именно социальные потребности людей, в конечном счете, определяют тот или иной образ жизни. Немаловажно также, что вовлеченность подростков в сферу физкультурной активности - одно из наиболее эффективных средств организации летней занятости учащихся, оздоровления обучающихся, профилактики их девиантного поведения.

Усиление внимания к физической культуре школьников благоприятно сказывается не только на физическом, но и социальном здоровье подрастающего поколения: улучшается состояние здоровья, снижается уровень утомляемости и усталости, увеличивается возможность профессионального роста. Физическая культура имеет то значение, что двигательные потребности превратились в необходимость, активизирующую многие другие жизненно важные потребности личности. Здесь, как и в культуре в целом, разворачивается процесс освоения личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.

А, как известно, именно социальные потребности людей, в конечном счете, определяют тот или иной образ жизни. Немаловажно также, что вовлеченность подростков в сферу физкультурной активности - одно из наиболее эффективных средств организации летней занятости учащихся, оздоровления обучающихся, профилактики их девиантного поведения.

Для улучшения здоровья детей необходимо продумать комплекс физических упражнений, которые бы способствовали физическому развитию на всей протяженности жизни. Таким комплексом является комплекс ГТО. Совершенно очевидно, что Всероссийский физкультурный комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны.

Комплекс ГТО имеет программно-нормативную основу системы физического населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Важную роль в привлечении школьников к активным занятиям физическими упражнениями, спортом играет высокая культура в организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и особенно соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Необходима также оперативная информация о ходе сдачи норм комплекса ГТО учащимися каждого класса.

### Что же такое комплекс ГТО?

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 12, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников.

Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней: I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет) II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет) III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет) IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет) V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет) Для каждой ступени в соответствии с возрастом разработана тестирующая часть в которой точно указывается какие физические упражнения должен сдать ребенок для получения значка: испытаний на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз.

За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

## Основные принципы ГТО

Комплекс ГТО построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации. Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия.

Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации. К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся основной группы здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий.

Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

Основная группа (Здоровые дети (или с незначительными отклонениями в здоровье), выполняющие в полном объеме школьную программу физвоспитания и, при желании, занимающиеся дополнительно в спортивных секциях по интересам).

Подготовительная( Дети с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, недостаточной физической подготовленностью, дисгармонией в физическом развитии. Занимаются в школе по программе физвоспитания с удлинением сроков завершения освоения двигательных навыков. Есть некоторые индивидуальные ограничения в занятиях в спортивных секциях).

Специальная( Дети с заболеваниями преимущественно хронического течения с обратимыми (подгруппа А) или необратимыми (подгруппа Б) изменениями в организме. Для них разрабатывается специальная программа физического воспитания в соответствии с характером имеющейся патологии).

## Как готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

Как школьнику сдать ГТО? Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели. Что такое недельный двигательный режим школьника?

Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты: ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку); занятия в образовательных учреждениях; двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе; занятия в секциях и кружках спортивного характера; Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

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 тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

#### Заключение

Изучив состояние здоровья наших школьников, проанализировав мнение детей, мы пришли к выводу, что возрождение физкультурного комплекса благотворно повлияет на физическое совершенствование и воспитание школьников, а так же привлечёт к занятиям физкультурой и работающую часть населения. Актуальность выбранной темы очевидна.

**Физкультура** — лучшее лекарство от любого недуга. 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. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной.

*Для написания данной работы были использованы ресурсы Сети Интернет.*