

Лапшина Д.В.

Студент

2 курс, факультет «Фундаментальная и прикладная лингвистика»

ИМКиМО НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород

Научные руководители:

Ассистент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»

Оспищев В.П.

Ассистент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»

Ходеев Д.А.

Россия, г. Белгород

КОМПЛЕКС «ГТО» КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме внедрения комплекса «Готов к труду и обороне». Особое внимание уделяется проблеме здорового образа жизни всех граждан. В статье описываются цели и задачи данного комплекса, а также раскрывается необходимость и благоприятный исход его реализации.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, мотивация, здоровье, физической развитие, физическая культура.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of the implementation of the complex "Ready for Labor and Defense". Particular attention is paid to the problem of healthy lifestyles of all citizens. The article describes the goals and objectives of this complex, as well as the need and favorable outcome of its implementation.*

Key words: *healthy lifestyle, sports, motivation, health, physical development, physical culture.*

Состояние здоровья подрастающего поколения, которое является показателем здоровья населения страны, является особо важным показателем достижения общества в социально-экономическом, научном и культурном аспектах.

Механизмы физического воспитания подрастающего поколения настолько важны, что их можно характеризовать, как – законы социального самосохранения, без знания и учета их, любое планирование будущего обречено на неудачу[1]

В данный момент в России Государственная политика ставит перед собой важную цель - сохранение и укрепление здоровья населения, а также активное вовлечение всех граждан разных возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Для реализации данных идей площадкой выступает система школьного образования.

В программу школы несколько лет назад был введен третий час физкультуры, в городах и селах построены новые спортивные площадки и современные спортивно-досуговые центры.

В целях совершенствования системы физического воспитания направленной на укрепление здоровья Россиян с 1 сентября 2014 года введен всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» [2].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Основными задачами внедрения и реализации комплекса ГТО выступают:

- определение уровня физической подготовленности, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Целями ГТО, в соответствии с его положениями, являются: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта:

- в укреплении здоровья;
- в гармоничном и всестороннем развитии личности;
- в воспитании патриотизма и гражданственности;
- в улучшении качества жизни граждан Российской Федерации [3].

Перед учителем стоит цель, которая заключается в привлечении внимания учащихся к важности внедрения данного комплекта и к важности его реализации.

Для этого необходимо выполнить ряд задач:

- помочь учащимся объективно оценить свои силы, убедить их в возможности улучшения собственного результата, способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого школьника;
- подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы;
- создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для успешной реализации комплекта ГТО в общеобразовательной школе перед учителями и администрацией стоят следующие задачи:

- предоставить учащимся необходимую и достоверную информацию о содержании комплекса «ГТО» и его истории в России;
- создать благоприятные условия для сдачи норм «ГТО» и мотивации учащихся к занятиям физической культуры и спортом;
- привлечь как можно больше учащихся, а также их родителей и учителей;
- проработать подробный план внедрения комплекта ГТО в образовательном учреждении;
- сформировать у школьников осознанные знания важности систематических занятий физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни.

При выполнении поставленных целей и задач важно уделять особое внимание:

- учащимся с проблемами со здоровьем;
- незамотивированным к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни учащимся;
- учащимся из неблагополучных семей;
- учащимся со сниженным иммунитетом [4].

При успешном выполнении поставленных задач создаются условия, которые побуждают учащихся к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для подготовки и выполнения нормативов «ГТО».

Подготовка к сдаче норм ГТО помогает повысить уровень физической подготовленности учащихся.

Комплекс ГТО выступает одним из средств, которое стимулирует всестороннюю физическую подготовленность школьников, в результате чего учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой.

Важно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, которая нацелена на формирование личности готовой к выполнению гражданского долга.

Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи.

Мы можем сделать вывод, что комплекс ГТО должен помочь каждому осознать собственные возможности, улучшить здоровье, превратив ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность.

Каждый должен понять, что не столько важна нацеленность на достижение высоких спортивных результатов, как важно формирование привычек, которые изо дня в день будут способствовать сохранению и поддержанию здорового образа жизни.

Необходимо формировать понимание, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный образ жизни должны быть частью времяпрепровождения каждого человека.

Использованные источники:

1. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система// Педагогическое образование в России – Москва:, 20014. No 9. С. 33-36. <http://elibrary.ru/item.asp?id=2171386/>(дата обращения 27.09.2022).
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
3. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза//Сб. науч. практ. конференции

«Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение»
15-16 мая 2014г. – Пермь: С. 184-189. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21713867>
(дата обращения 27.09.2022.)

4. Платонова Р.И., Калодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения// Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. № 3 (18) С. 169- 171. <http://elibrary.ru/download/21430947.pdf> (дата обращения 27.09.2022).