

*Елисеев Александр Игоревич,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ №26,
г. Сургут*

*Елисеева Татьяна Александровна,
учитель физической культуры,
МБОУ СШ №9,
г. Сургут*

Влияние ВФСК «ГТО» на вовлеченность в спорт школьников 14-15 лет

Введение. Здоровый образ жизни, к сожалению, на сегодняшний день не занимает первого места в иерархии потребностей человека. На данный момент очень сложно встретить абсолютно здорового ребенка. Причинами этого являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций из-за отсутствия минимальной физической нагрузки, психоэмоциональные изменения. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации, одним из которых является введение нормативов ГТО. (1)

К сожалению, большинство подростков не понимают, какие проблемы могут начаться из – за ведения неправильного образа жизни. Ученик отдает предпочтение компьютеру, нежели прогулке на свежем воздухе. Вредному продукту, вместо полезного. Мы считаем, что нужно рассказать и показать современному поколению, что такое здоровый образ жизни, посредством привлечения максимального количества учащихся к участию в ежегодном тестировании ВФСК «ГТО». (4)

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, участия в ВФСК «ГТО». В школе, данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры, на целостном развитии физических и психических качеств, социальную интеграцию, взаимодействие с коллективом, а также прививает любовь к спорту. (2)

Цель исследования – доказать влияние норм ВФСК «ГТО» на вовлеченность в спорт школьников 14-15 лет.

Методика и Организация исследования: эксперимент осуществлялся на базе: МБОУ СОШ №26, город Сургут, улица Бахилова 5.

Урок физической культуры является основной формой построения занятий нормами ВФСК «ГТО» в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Нами проводилось педагогическое исследование, в ходе которого проводилось анкетирование школьников 14-15 лет.

Ученики занимались по нашей предложенной методике. Занятие проводилось 40 минут. Содержание учебных занятий и их направленность отвечали основным требованиям примерной учебной программы. Основное внимание уделялось формированию потребности в ежедневной активной двигательной деятельности, улучшению общей физической подготовки, развитию двигательных качеств школьников.

Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного

аппарата, улучшению координации, развитию памяти и пространственной ориентации. (3)

Упражнения подготовительной части урока соответствовали задачам урока и длились 10 минут. В начале урока использовался рассказ о нормах ВФСК «ГТО»;

В основной части одной из задач урока было изучение нового материала, которое длилось 25 минут. Вначале разучивались новые движения (элементы) техники того или иного вида норм ВФСК «ГТО». Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводилось в середине и конце основной части урока.

Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности и длилась 5 минут. Для снижения возбуждения сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности использовался медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводились итоги урока, выставлялись оценки, давалось домашние задание.

Исследование проводилось в течение года, наша методика внедрялась во все разделы программы по физической культуре: баскетбол, волейбол, подвижные игры, лыжная подготовка.

Так же мы провели анкетирование школьников 14-15 лет, на начало и конец учебного года с целью выявления знаний о Здоровом образе жизни.

Вопросы	Ответы		
1.Здоровый образ жизни – это	А. Правильное питание, занятие спортом	Б. Есть все, что хочешь, много спать	В. Затрудняюсь ответить
2.Факторы способствующие	А. Физическая активность,	Б. Длительное использование	В. Затрудняюсь ответить

укреплению здоровья	отказ от вредных привычек	компьютера и просмотр телевизора	
3.Факторы оказывающие негативное воздействие на организм	А. Здоровое питание, Закаливание, Соблюдение личной гигиены	Б. Плохой сон, сидячий образ жизни, употребление запрещенных веществ	В. Затрудняюсь ответить
4.Что не относится к закаливанию организма	А. Солнечные ванны	Б. Полноценный сон	В. Криотерапия
5.Что является вредной привычкой	А. Систематические утренние зарядки	Б. Длительное использование компьютера	В. Распорядок дня
6.Вредная пища - это	А. Овощи и фрукты	Б. Чипсы и газированные напитки	В. Каши и орехи
7. С чего нужно начинать свое утро	А. Утренняя гигиеническая гимнастика	Б. Работа за компьютером	В. Питание фастфудом

Результаты анкетирования на начало учебного года:

65% учеников употребляют вредную пищу и газированные напитки. 50% учеников знают, что такое здоровый образ жизни, 45% учеников ведут здоровый образ жизни, 20% учеников знают, с чего нужно начинать свое утро. Из всего класса только 40% учеников не пропускает утренний прием пищи.

50% учащихся занимаются каким – либо спортом или выполняют упражнения дома. Среди подростков самыми популярными спортивными секциями являются – футбол, волейбол, танцы, бег, бокс, карате.

6 учеников не пропускают занятия по болезни, 14 учеников – редко пропускают (раз в полугодие), 9 учеников – часто (раз в месяц).

Результаты анкетирования на конец учебного года:

30% учеников употребляют вредную пищу и газированные напитки. 80 % учеников знают, что такое здоровый образ жизни, 65% учеников ведут здоровый образ жизни, 50% учеников знают, с чего нужно начинать свое утро. Из всего класса только 70% учеников не пропускает утренний прием пищи, 70% учащихся занимаются каким – либо спортом или выполняют упражнения дома.

14 учеников не пропускают занятия по болезни, 7 учеников – редко пропускают (раз в полугодие), 8 учеников – часто (раз в месяц).

При анализе ответов на вопросы об отношении к употреблению запрещенных веществ мы увидели, что все знают, что такое наркотики. Радует то, что их никто не пробовал и ни одному ученику их не предлагали. Все считают, что наркотики – это смерть и зло.

Вывод: Ученики понимают, что такое здоровый образ жизни и из чего он состоит. Они стали меньше употреблять вредную пищу и стали больше заниматься по утрам утренней гигиенической гимнастикой, кушать здоровую пищу и не пропускать утренние приемы пищи, вовлеченность в спорт увеличилась, ученики захотели больше времени проводить, занимаясь спортом и отказались от постоянного нахождения за компьютером.

Литература:

1. Лубышева, Л.И. Научно-теоретический журнал, Теория и практика физической культуры [Текст] / Под редакцией Главного редактора Людмилы Лубышевой и Научного консультанта: Бальсевича Вадима / № 2 2012года.
2. Москвин, Н.Г., Нятюнова, В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровье сберегающих технологий в школе (на примере старших классов) / Москвин, Н.Г., Нятюнова, В.И. Интерактивная наука. 2016. № 3. С. 54-58.

3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.