

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

*Михайлова Е.А. студентка 5 курса
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

В связи внедрением комплекса ГТО в образовательную организацию возникает вопрос. Каким образом этот процесс должен происходить? При каких условиях? Какие формы и методы лучше всего использовать во время внедрения комплекса ГТО?

Поэтому цель исследования – определить основные методы и средства физического воспитания, позволяющие повысить уровень физической подготовленности младших школьников, подготовив их к выполнению норм ГТО.

Перед исследованием были поставлены задачи:

1. Изучить нормативно - правовую базу Комплекса ГТО.
2. определить основные методы и средства физическая подготовка школьников на уроках физической культуры и внеурочных занятиях для успешного выполнения норм ГТО 2 ступени.
3. Определить содержание самостоятельной работы учащихся при подготовке выполнения требований и норм ГТО 2 ступени.

Для решения поставленных задач использовали методы:

1. Анализ научно методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Методы математической статистики.

К основным рекомендациям специалистов по проведению уроков физической культуры со школьниками младших классов относятся следующие; дифференцированный подход; использование наглядных форм

обучения; использование игрового и соревновательного методов обучения; отдельное внимание уделять развитию физических качеств.

Реализация программы, использованной при выполнении настоящей работы, способствовала улучшению физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Так в беге на 30м, прыжках в высоту, В метании мяча на дальность , В бросках набивного мяча произошли достоверные изменения.

Наиболее эффективной по итогам результатам тестирования оказалась программа поурочных занятий с преобладанием скоростно-силовых нагрузок.

Реализация данной программы способствовала достижению наилучшего эффекта подготовки детей младшего школьного возраста, о чем свидетельствуют полученные данные.

У детей контрольной группы произошедшие изменения были не достоверны по всем изучаемым показателя, по сравнению с детьми экспериментальной группы.

Использование различных средств и методов физического воспитания в начальной школе привело к достаточно высокой мотивации школьников к участию в ГТО. Так, процент участия младших школьников, не посещающих спортивные секции, вырос с 0 до 23%; занимающихся в секциях – до 59%. Что говорит о необходимости повышения эмоциональности уроков физической культуры и индивидуального подхода к каждому.