«Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательной

школе в контексте реализации ФГОС»

В условиях реализации ФГОС необходимо уделять внимание

сохранению здоровья на уроках физкультуры школьников. В этих условиях,

особую актуальность приобретает проблема здоровье сбережения учащихся,

которая отражает новые подходы к здраво творческой деятельности и

сохранению здоровья подрастающего поколения.

На занятиях по физической культуры особое внимание уделяют развитию

разносторонних способностей, точности воспроизведения и согласования

движений в пространственно-временных, силовых параметрах.

Вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется

стереотип правильной осанки. Детей отличает высокая активность и желание

заниматься.  Таким образом, в школе необходимо уделять большое внимание

на формирование здорового образа жизни, сохранение и сбережение

здоровья в рамках реализации ФГОС.

Комплекс ГТО, ФГОС — это те механизмы, которые должны способствовать

развитию у детей осознанной необходимости здорового образа жизни,

учитывая особенности здоровья каждого ребенка.

В соответствии с основными общеобразовательными программами

начального, основного и среднего общего образования предмет “Физическая

культура” является обязательным для изучения на всех уровнях общего

образования [6]. На его изучение отводиться 3 часа в неделю, что, по мнению

ряда специалистов, является недостаточным и может вызвать ряд серьезных

изменений в организме школьников. Исследования свидетельствуют о том,

что при объёме двигательной активности школьников не менее пяти - шести

часов в неделю у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели

умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает

сопротивляемость к простудным заболеваниям. Уроки физической культуры

частично выполняют эту задачу, поэтому важным условием

совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе являются

организация и проведение мероприятий по повышению двигательной

активности школьников. Цель мероприятий – обеспечение активного отдыха

и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении.

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки во время

физкультурно-спортивных занятий определяются с учётом закономерностей

изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают

функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с

суточным физиологическим ритмом. При выборе содержания и форм

двигательной активности следует учитывать возрастные, физиологические и

психофизиологические особенности детей и подростков.