«Подвижные игры в подготовке к сдаче норм ГТО»

Буханова Марина Геннадьевна

г.Менделеевск МБОУ «Гимназия №1»

Разнообразные занятия физическими упражнениями, в том числе по подготовке к участию в соревнованиях комплекса ГТО и, выстроенные на специализированных комплексах двигательных действий, направленных на выполнение того или иного теста также, особенно, популярны и среди учащихся младшего школьного возраста .Подвижные игры одна из форм занятий физическими упражнениями при подготовке к сдаче норм ГТО.  
Опираясь на исторический опыт в области организации и проведения занятий физическими упражнениями с детьми, а также данные научных исследований в сфере физической подготовки школьников позволяют констатировать, что оптимальным средством и формой занятий, можно считать подвижные игры. С целью повышения интереса и мотивации учащихся младших классов к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к выполнению нормативов комплекса ГТО, предложено использовать подвижные игры, как средство развития двигательных способностей в рамках игрового метода организации занятий.

При правильной организации подвижные игры помогают воспитанию положительных моральных качеств, укрепляют волю. Поэтому подвижные игры в определенной могут помочь детям и подросткам овладеть нормами ГТО 1 и 2 ступени.  
В теории и практике физической культуры игра является эффективным средством и методом обучения и воспитания школьников не зависимо от возраста и гендерных различий. Использование игровых методов для повышения физической подготовленности школьников к выполнению норм комплекса ГТО увеличивает уровень мотивации детей к занятиям физической культурой. Делая упор на игровой метод, в подготовке школьников к выполнению норм комплекса ГТО решается задача не только обучения детей определенным упражнениям, но также способствует формированию жизненно важных умений и навыков. Подвижные игры, сопровождаются положительным эмоциональным настроем детей, стимулируют двигательную активность школьников, нивелируют утомляемость, способствуют адаптации к большим функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований. Занятия с использованием игрового метода влияют на формирование определённого психологического стереотипа, потому что посредством использования данного метода упражнения закрепляются в условиях игровой соревновательной деятельности. Именно это играет большую роль для будущего участника комплекса ГТО.

Следует учесть, что эффективных результатов можно достичь при целенаправленном систематическом применении игр в учебной форме организации занятий. Так как на уроках физической культуры подвижные игры включаются в занятия по бегу, прыжкам, метаниям и в другие физические упражнения, направленные на подготовку школьников к овладению соответствующими нормами ГТО.

В подготовке к бегу на короткие дистанции можно использовать следующие игры: «Салки маршем», «Бег за флажками», встречная эстафета с бегом, эстафета по кругу, эстафета на полосе препятствий, «Кто быстрее?», эстафеты с бегом. Все эти игры настроены на быстрых перебежках, требуют быстрого начала бега по условному сигналу, прохождения коротких дистанций в кратчайший срок.

В таких играх повторяются и закрепляются изученные элементы техники бега на скорость, развиваются скоростно-силовые качества, укрепляется воля, воспитывается дисциплинированность.

Овладению нормами ГТО по прыжкам в длину могут помочь игры: «Прыгуны в пятнашки», эстафета на полосе препятствий, эстафета с далеко-высокими прыжками, эстафета с преодолением препятствий, «Лапта» с препятствиями. В этих играх участники учатся производить короткие перебежки с нарастающей быстротой, энергично отталкиваться сильнейшей ногой с более выгодного места, использовать полетную фазу прыжка для успешного преодоления препятствий, правильно приземляться.

В играх с прыжками в длину с разбега

Развиваются скорость и сила.

В подготовке занимающихся к овладению нормами ГТО 1 и 2 ступени по метанию теннисного мяча на дальность рационально использовать такие подвижные игры, как «Снайперы», «Сильный бросок», «В четыре стойки», лапта с преодолением препятствий.

Занимаясь этими играми, школьники совершенствуют технику метания мяча способом из-за спины через плечо, укрепляют мышцы рук, плеча, плечевого пояса, развивают способность своевременного выпуска из рук снаряда, правильного полета мяча, закрепляют навык вкладывать в бросок максимум усилий.

Игры на воде –хорошая начальная подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию.

В процессе игры нагрузка на организм детей должна регулироваться количеством повторений, длительностью выполняемых упражнений, использованием инвентаря разного веса и размера (мячи, скакалки, канат и др.), а также размером площадки. Подбор подвижных игр для развития того или иного физического качества осуществлялся таким образом, чтобы задачи физического воспитания (образовательные, воспитательные и оздоровительные) решались комплексно, а упражнения, выполняемые в ходе игры должны быть сходны по структуре с двигательными действиями, входящих в комплекс ГТО.  
Применение подвижных игр в целях повышения физической подготовленности школьников позволяет: сохранить и укрепить здоровье как физическое, так и психологическое, повысить интерес у детей к занятиям физической культуры, воспитать потребность к систематическим занятиям спортом и повысить эффективность подготовки детей к выполнению норм комплекса ГТО.

.