

*Автор статьи - президент школьного спортивного клуба СТАРТ кандидат в мастера спорта России Илья Рябой. В настоящее время он является студентом и с удовольствием решил поделиться информацией о том, зачем же школьникам ГТО ?!*

Ребенок школьного возраста очень быстро растет и развивается. За 11 лет в организме школьника происходит множество процессов, которые, в конечном счете, делают из вчерашнего карапуза прекрасную девушку или сильного юношу. Из-за такой сложной перестройки данный отрезок жизни характеризуется повышенными энергетическими затратами. Но, несмотря на это, в этот период ребенку необходим значительный уровень физической активности, которая благоприятно сказывается на активизации работы скелетных мышц, ускоряет обмен веществ и помогает держать организм в тонусе. Кроме того, учеными доказано, что регулярные занятия спортом (и участие в выполнении норм ГТО в том числе) помогают улучшить концентрацию внимания, благоприятно сказываются на запоминаемости большого объема информации, учат доводить все начатое до конца, а также способствуют развитию таких качеств, как упорство и целеустремленность.

Особое значение физическая подготовка имеет для детей старшего школьного возраста. Совсем скоро они выпорхнут из родительского гнезда в самостоятельную жизнь, где им придется справляться со всеми трудностями самостоятельно. Комплекс ГТО для школьников рассчитан как на физическое развитие, так и на моральную закалку, выработку нравственности, выносливости и настойчивости, что является необходимыми в современном мире качествами. Нередко выполнение норм ГТО дети превращают в увлекательную игру: это позволяет им не только извлечь пользу из происходящего, но и получить удовольствие от процесса.

В соответствии с неоднократно проводимыми исследованиями, стандартные занятия физической культурой на уроках в школах и других образовательных учреждениях не способны в полной мере удовлетворить потребности растущего детского организма в движении и спортивной нагрузке, что неблагоприятно сказывается на здоровье и качестве выполнения норм ГТО. Установлено, что для нормального развития ребенка и укрепления его иммунитета необходимо повышать уровень активности и осуществлять самостоятельные тренировки, которые часто не вызывают у детей никакого интереса.

Выполнение нормативов и значок ГТО для школьников могут стать отличным стимулом для активизации спортивной активности, продолжения занятий спортом и дальнейшего становления на путь здорового образа жизни.

Нормы ГТО для школьников занимают 5 ступеней: I из них отведена для детей от 6 до 8 лет, на II — располагаются школьники 9–10 лет, III ступень ГТО — предназначена для категории 11–12 лет, IV — включает подростков от 13 до 15 лет, и, наконец, на V ступени ГТО находятся старшие школьники 16–17 лет. Каждая из ступеней имеет деление по половому признаку: уровень всех нормативов ГТО для девочек в некоторой степени снижен.

Школьникам предлагается испытать свои силы в обычном и челночном беге, подтягиваниях на высокой и низкой перекладинах, прыжках в длину с места и с разбега, преодолении разных дистанций на лыжах, а также отжиманиях, наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье и плавании. Как видно, набор испытаний ГТО полностью соответствует базовым навыкам, которые предоставляет стандартная программа образовательных учреждений. Вместе с тем, стоит отметить, что выполнение испытаний комплекса ГТО под силу далеко не каждому: здесь нормативы значительно выше, нежели те, что предлагаются на школьных занятиях для получения оценки. Однако это не означает, что получить знак отличия ГТО совсем нереально.

При подготовке к комплексу стоит учитывать, что данный период является крайне непростым для организма школьника, поэтому следует подойти к процессу планирования физической активности со всей серьезностью.

