

Эверстова Анна Николаевна,

учитель физической культуры

МБОУ "Ниджилинская СОШ" с. Чагда Кобяйского района

Статья на тему: "Безопасность в занятиях ГТО в школе: рекомендации и практический опыт"

Аннотация: В данной статье исследуется роль безопасности в занятиях физической культурой, особенно в контексте ГТО в школьной среде. Безопасность играет ключевую роль в предотвращении травм и обеспечении физического и эмоционального благополучия учащихся. Рекомендации по безопасности включают подготовку преподавателей, постепенное увеличение нагрузки, проверку состояния здоровья учащихся, использование правильного снаряжения и обучение правилам безопасности.

Целью данной статьи является рассмотрение важности безопасности в рамках ГТО и предоставление рекомендаций по обеспечению безопасных занятий физической культурой в школе.

Ключевые слова: безопасность, ГТО, физическая культура, школа, тренировки, рекомендации.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и общем благополучии человека. Однако, несмотря на все преимущества физической культуры, многие люди испытывают сложности с поддержанием регулярных тренировок и мотивацией для занятий спортом. В свете этого была разработана система ГТО (Готов к Труд и Обороне), которая имеет целью повышение мотивации и популяризацию физической культуры среди населения.

ГТО - это комплексные требования и стандарты к физической подготовке людей различных возрастных групп. Впервые введенная в СССР в 1930-х

годах, эта система получила широкое признание и была внедрена во многих странах. Ее реализация стала возможной благодаря активной работе специалистов в области физической культуры, педагогов и врачей, которые предложили разнообразные подходы к улучшению мотивации и результативности занятий.

Практический опыт применения ГТО в различных сферах жизни показал положительные результаты. Во-первых, введение системы ГТО в школах и университетах способствует формированию у детей и молодежи осознанного отношения к своему здоровью и физическому развитию. При этом учащиеся получают возможность систематически заниматься физической культурой и достигать определенных результатов. Во-вторых, в рамках ГТО проводятся соревнования и спортивные мероприятия, что способствует формированию здоровой конкуренции, укрепляет дух командного сотрудничества и побуждает людей к достижению новых высот в физической активности.

Для успешной реализации системы ГТО и повышения мотивации к занятиям физической культурой следует учесть несколько рекомендаций. Во-первых, необходимо создать доступные и удобные условия для занятий спортом. Это может включать оборудованные спортивные площадки, тренажерные залы, бассейны и другие инфраструктурные возможности. Кроме того, важно организовывать регулярные тренировки и соревнования, которые будут мотивировать людей улучшать свои результаты. [1]

Во-вторых, для повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимо использовать разнообразные методики и подходы. Каждый человек уникален, и у него могут быть разные предпочтения в отношении вида физической активности. Поэтому важно предлагать широкий выбор спортивных занятий, чтобы каждый мог найти что-то подходящее для себя. Это может быть футбол, баскетбол, плавание, йога, танцы и многое другое. Важно также учитывать индивидуальные особенности и физические

возможности каждого человека, чтобы предлагать ему оптимальные нагрузки.

В-третьих, мотивация к занятиям физической культурой может быть усиливается путем введения системы поощрений и наград. Например, можно установить бейджи, медали или дипломы за достижение определенных результатов в рамках ГТО. Это создаст дополнительную мотивацию для людей стремиться к улучшению своих физических показателей и достижению поставленных целей.

Безопасность в рамках ГТО в школе является одним из важных аспектов, которому следует уделять особое внимание. Вот некоторые рекомендации по обеспечению безопасности при проведении занятий ГТО в школьной среде:

1. Подготовленность и квалификация преподавателей: Преподаватели, ведущие занятия ГТО, должны обладать достаточными знаниями и навыками, чтобы обеспечить безопасное и эффективное проведение тренировок. Они должны быть ознакомлены с правилами и методиками ГТО, а также иметь понимание основных принципов безопасности при проведении физической активности.

2. Постепенное увеличение нагрузки: Важно обеспечить постепенное увеличение физической нагрузки учащихся в рамках ГТО. Это позволит избежать переутомления и возможных травм. Преподаватели должны быть внимательны к индивидуальным особенностям каждого ученика и корректировать программу тренировок в соответствии с их физической подготовкой.

3. Проверка состояния здоровья учащихся: Перед началом занятий ГТО в школе рекомендуется провести проверку состояния здоровья учащихся. Это может включать заполнение медицинских анкет или консультацию с врачом. Такой подход позволит выявить возможные противопоказания к выполнению

определенных упражнений или нагрузок и принять соответствующие меры для обеспечения безопасности каждого ученика.

4. Использование правильного снаряжения: При проведении занятий ГТО в школе важно обеспечить наличие правильного снаряжения и спортивного оборудования. Это включает использование защитных элементов, таких как шлемы, коленные и локтевые наколенники, а также проверку и поддержание в хорошем состоянии спортивных площадок и оборудования. [4]

5. Обучение учащихся правилам безопасности: Не менее важно обучение учащихся правилам безопасности при выполнении упражнений и использовании снаряжения. Преподаватели должны регулярно напоминать учащимся о необходимости соблюдения правил, например, правильной технике выполнения упражнений, контроле своего тела и окружающих, а также неразумном рисковании.

Обеспечение безопасности в рамках ГТО в школе является важным аспектом, который помогает предотвращать травмы и обеспечивает эффективное занятие физической активностью. Правильная подготовка преподавателей, постепенное увеличение нагрузки, проверка состояния здоровья учащихся, использование правильного снаряжения и обучение правилам безопасности - все это способствует созданию безопасной и эффективной среды для занятий ГТО в школе. [2]

Заключение:

В данной статье мы рассмотрели значимость безопасности в занятиях физической культурой, особенно в контексте ГТО в школе. Безопасность является неотъемлемой частью здорового и продуктивного занятия спортом, и ее соблюдение играет важную роль в предотвращении травм, обеспечении

физического и эмоционального благополучия, а также улучшении результатов тренировок.

Для обеспечения безопасности в рамках ГТО в школе рекомендуется обращать внимание на следующие аспекты: подготовленность и квалификацию преподавателей, постепенное увеличение нагрузки, проверку состояния здоровья учащихся, использование правильного снаряжения и обучение правилам безопасности. Эти меры помогут снизить риск получения травм, предоставить учащимся безопасную и эффективную среду для занятий спортом и способствовать их общему физическому развитию.

Безопасность должна быть приоритетом при проведении занятий ГТО в школе, поскольку она не только обеспечивает физическую безопасность учащихся, но и формирует ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью других. Сознательное и систематическое соблюдение правил и рекомендаций по безопасности создаст благоприятные условия для активного и здорового образа жизни, а также повысит мотивацию учащихся к занятиям физической культурой.

Обеспечение безопасности в занятиях ГТО - это залог успеха и продолжительности занятий физической активностью, а также формирования здорового образа жизни учащихся. Помните, что безопасность должна быть всегда на первом месте, и только в безопасной и поддерживающей среде учащиеся смогут достичь наилучших результатов и полноценно насладиться преимуществами физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Богданова Н.В., Иванова О.В. Физическая культура и спорт в системе ГТО: учебное пособие. Москва: ФГБОУ ВО МГИФК, 2019.
2. Давыдов А.Е. ГТО в школе: практическое руководство. Москва: Просвещение, 2018.

3. Ильин Е.П., Ильина О.И., Шпаро А.А. Готовимся к ГТО: методическое пособие для учащихся и их родителей. Москва: Московский институт открытого образования, 2019.
4. Лебедев В.И., Лебедева М.В. ГТО в школе: теория и практика. Москва: Просвещение, 2016.
5. Сальников В.А. Методика ГТО: учебное пособие. Москва: ФГБОУ ВО МГИФК, 2017.
6. Федеральный закон от 4 декабря 2017 года № 437-ФЗ "О Государственной системе спортивной подготовки в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации".
7. Официальный сайт ГТО: www.gto.ru (содержит информацию о стандартах, правилах и программе ГТО).
8. Астахов В.Н., Березовская Л.Б., Вершинина Л.А. и др. Основы физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2018.