**Комплекс ГТО как средство мотивации современных школьников к занятиям физической культурой и спортом.**

Государственная политика современной России определяет одно из важнейших направлений развития страны - сохранение и укрепление здоровья населения, активное вовлечение граждан всех возрастов в занятия физической культурой и спортом. Система школьного образования является базой для реализации данных идей.

Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в СССР с 1931 года, и успешно действовал до 1991 года. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия.

Важным элементом системы ГТО всегда было воспитание культуры здорового образа жизни. Энтузиазм, задор, физическая и моральная готовность трудиться на благо Родины и, при необходимости, встать на её защиту.

Возвращение комплекса ГТО вызвало неоднозначную реакцию в обществе. У этой идеи множество сторонников, но есть и противники. Долгое время развитию массового спорта в нашей стране не уделялось особого внимания, поэтому многие «по инерции», не зная о содержании комплекса, добровольности участия и соответствии норм различным возрастным периодам, относятся к нему настороженно. Однако почти все признают, что система ГТО в Советском Союзе работала эффективно.

Актуальность вопроса формирования мотивации для выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» не вызывает сомнений. В настоящее время комплексу ГТО в общеобразовательной школе уделяется большое внимание. Современный ГТО - это не просто нормативы, которые необходимо выполнить, чтобы получить значок. Это целостная система, программа формирования культуры здорового образа жизни, приобщения к физической культуре и спорту, воспитания потребности в занятиях спортом.

Проблемой общеобразовательной школы является недостаточный интерес и слабая мотивация обучающихся основного звена к занятиям физической культурой. Многие современные школьники, проводящие большую часть дня сидя на уроке или за компьютером, не стремятся к увеличению двигательной активности, и тем более, к систематическим занятиям спортом. Интерес к урокам физической культуры у подростков обычно снижается по сравнению с младшими школьниками.

Основная задача, которую предстоит решить - это привлечение максимального количества обучающихся, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий.

Знакомство современных школьников с основными принципами системы ГТО необходимо производить постепенно, объясняя воздействие всех элементов системы на растущий организм.

Одной из главных задач учителя физической культуры является формирование положительной мотивации у обучающихся в потребности заниматься физической культурой и спортом.

На мой взгляд, добиться этого можно только посредством освоения приёмов и методов ориентированных на удовлетворение потребностей каждого ребенка. Этому способствует работа учителя по созданию ситуации успеха. Педагогическая практика показывает, что даже разовое переживание успеха может изменить психологическое самочувствие и стать толчком для дальнейшего развития ученика. Безусловно, что объективная успешность (кто-то быстрее всех бегает или дальше прыгает) это еще не успех, в понятие успеха следует вкладывать улучшение результатов деятельности за какой-то промежуток времени. Учитель же может и должен подвести ребёнка к осмыслению необходимой потребности добиваться продвижения вперед в своем развитии. Таким образом, деятельность по привлечению к выполнению нормативов ГТО должна быть организована так, чтобы обучающиеся могли пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

История комплекса ГТО в нашей школе началась в 2015 году . В первый год выразили желание сдать нормы немногие ученики. В основном это были те, кто уже активно занимался спортом. Обязательным фактором было желание ребёнка, а не принуждение.

В 2016-2017 учебном году в зимнем фестивале ГТО приняли участие 5 человек.

В 2017-2018 учебном году районный фестиваль ГТО проводится в трех возрастных группах (общее количество участников 21 человек). Три человека выполнили нормативы ВФСК ГТО на знак отличия.

В 2018 – 2019 учебный год - 24 человека приняли участие в сдаче нормативов ГТО (6 человек выполнили нормативы на значок ГТО).

За 2019 – 2020 учебный год в районном фестивале ВФСК «ГТО» приняло участие 27 участников (9 человек выполнили нормативы ВФСК ГТО на знак отличия).

В 2020-2021 учебном году в ежегодном районном фестивале ВФСК «ГТО» 36 школьников приняли участие (28 человек выполнили нормативы ВФСК ГТО на знак отличия).

Целенаправленное использование комплекса ГТО на уроках и во внеурочной деятельности не только позволяет повысить мотивацию учащихся на уроках, но и способствует гармоничному физическому развитию.

Вот некоторые методы и приемы, используемые мной в работе, мотивирующие учащихся к развитию физических качеств и «нацеливающие» на выполнение норм ГТО.

1. ***Метод круговой тренировки.***

Одним из наиболее эффективных методов, развивающих физические качества школьников, признан метод «круговой тренировки». Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. «Работа по станциям» подразумевает деление класса на группы, и каждая получает свой «маршрут» с описанием ряда упражнений. Команды движутся одновременно - каждая по своему маршруту. Учитель координирует и контролирует действия групп. Круговая тренировка помогает увеличить плотность урока. Особенностью метода является и то, что он хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

При разработке уроков с использованием метода круговой тренировки обязательно учитывается состояние здоровья учащихся и медицинские рекомендации. Группы, на которые делится класс, получают карточки с заданиями, соответствующими уровню подготовленности детей, медицинской группе, самочувствию на текущий момент (в начале урока обязательно проверяется пульс).

Круговая тренировка оптимально готовит ученика к нормативам ГТО, развивая и тренируя все необходимые для этого физические качества.

1. ***Подвижные игры и соревновательные упражнения.***

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм и соревновательным упражнениям принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу личности занимающихся. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, сопутствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - быть быстрее, быть сильнее. Систематическое применение игр развивает и расширяет двигательные возможности, обеспечивает полноценное освоение «школы» движений, куда, прежде всего, входят бег, метание, прыжки. С их помощью осуществляется развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Подвижные игры и соревнования - действенное средство воспитания, развития и поддержания психической и физической сторон личности ребенка. Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию трудно представить без использования соревновательно-игрового метода.

В течение многих лет в школе проводилось первенство по волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, шашкам. В каждом классе созданы спортивные команды. Участие в школьных соревнованиях принимали практически все ученики. На стенде спортивного клуба «Факел» размещался график соревнований, за которым внимательно следили не только члены команд, но и болельщики. Соревнования проходили по возрастным группам. Победители и призёры награждались грамотами.

Как правило, учащиеся, успешно освоившие различные виды спортивных игр, достаточно легко выполняют нормы ГТО и достигают высоких результатов.

1. ***Внеурочная деятельность.***

Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для последовательной подготовки учащихся к выполнению норм ГТО.

Вот некоторые примеры мероприятий:

- единые уроки «К нормам ГТО готов!»

Учащиеся получают информацию о нормативах комплекса, которые им предстоит сдавать, о важности этого мероприятия, делая основной акцент на укрепление здоровья.

- показ мотивирующих фильмов и роликов;

- презентации об истории комплекса ГТО, о судьбах великих спортсменов. Информация должна способствовать развитию детского интереса к спортивным мероприятиям, показывающим актуальность физической подготовки во взрослой жизни.

- наглядная информация — плакаты, стенды.

- оповещение учащихся и их родителей о проводимых мероприятиях, связанных с комплексом ГТО.

-участие обучающихся в районных спортивных мероприятиях, конкурсах по физической культуре повышают интерес к спорту.

- личный пример.

***Заключение***

Комплекс ГТО, безусловно, не панацея, которая сразу «оздоровит» население страны. Существуют проблемы, затрудняющее его реализацию. Не хватает стадионов для полноценного выполнения комплекса, устарело спортивное оборудование, есть «эффект сопротивления» нашего общества, привыкшего к сидячему образу жизни. Но с каждым годом число школьников, желающих сдать нормы ГТО, возрастает. Видя свои результаты, они стремятся к большему, и начинают регулярно тренироваться, систематически заниматься физической культурой.

Главным результатом своей работы в данном направлении считаю увеличение количества учащихся, осознанно и систематически занимающихся физической культурой и спортом.