

Секция ОФП "Быстрее! Выше! Сильнее!"



Секция ОФП "Быстрее! Выше! Сильнее!" в ГБОУ Школа №1547

ГЛАВНЫЙ КОРПУС

Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, любые подвижные игры. Изменения при развитии физических качеств, происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам. ОФП не является спортом, но и не в одном виде спорта без него не обойтись. Руководит секцией ОФП «Быстрее! Выше! Сильнее!» педагог дополнительного образования Григорьева Елена Борисовна. Занятия в секции ОФП, являются продолжением основной формы занятий и готовят обучающихся к различным спортивным мероприятиям (соревнованиям) школьного, муниципального и регионального уровня, сдача нормативов ГТО, результаты которых можно использовать, в качестве результатов тестирования.