

МБОУ «Средняя школа №33» города Смоленска



**ГТО - путь к здоровью**



# Анализ физической подготовленности учащихся 9 «Д» класса при сдаче нормативов комплекса ГТО на уроках физкультуры

**• ГТО XXI ВЕК •  
ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**



Павлюченков

Денис

Класс 9 «Д»

Смоленск 2018

## **Актуальность проекта:**

Рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности школьников, снижение мотивации к посещению дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий приводит к снижению физической подготовленности учащихся, что ведет к ухудшению здоровья в целом.

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является важным социальным фактором. Вовлеченность населения в массовые занятия физической культурой и спортом - это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Подготовка и выполнение тестов комплекса ГТО повысят физическую подготовленность учащихся и заинтересованность в дополнительных занятиях физической культурой и спортом.

## Цель работы

```
graph TD; A[Цель работы] --> B[Исследование готовности учащихся 9 «Д» класса к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)]; B --> C[Цель исследования]; C --> D[Выявить динамику физических показателей учеников 9 «Д» класса];
```

Исследование готовности учащихся 9 «Д» класса к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## Цель исследования

Выявить динамику физических показателей учеников 9 «Д» класса

## Задачи исследования:

1

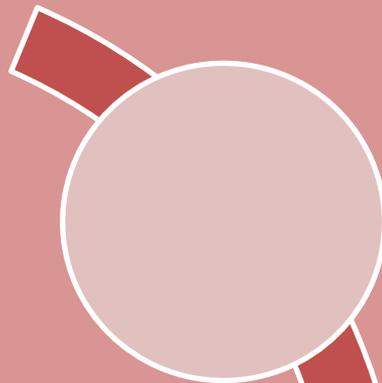
- изучение истории развития комплекса ГТО

2

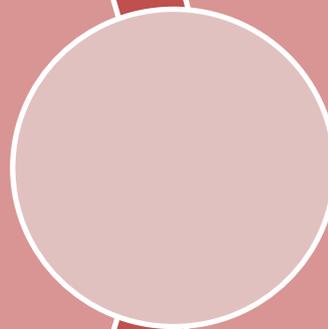
- изучение требований современного комплекса ГТО

3

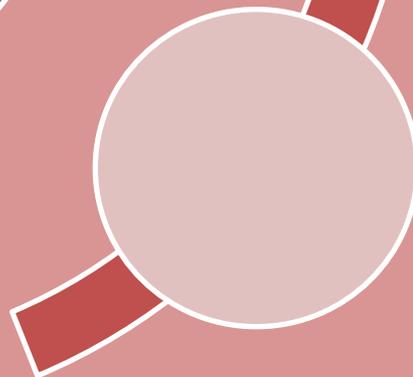
- тестирование по нормативам комплекса ГТО учащихся



Сбор и изучение  
информации



Тестирование



Анализ и  
обобщение  
полученных  
данных

Объект  
исследования

физическая подготовленность учащихся  
9 «Д» класса МБОУ «Средняя школа №  
33»  
г. Смоленска

Предмет  
исследования

физические показатели обучающихся  
в 9 «Д» классе МБОУ «Средняя школа  
№ 33»  
г. Смоленска

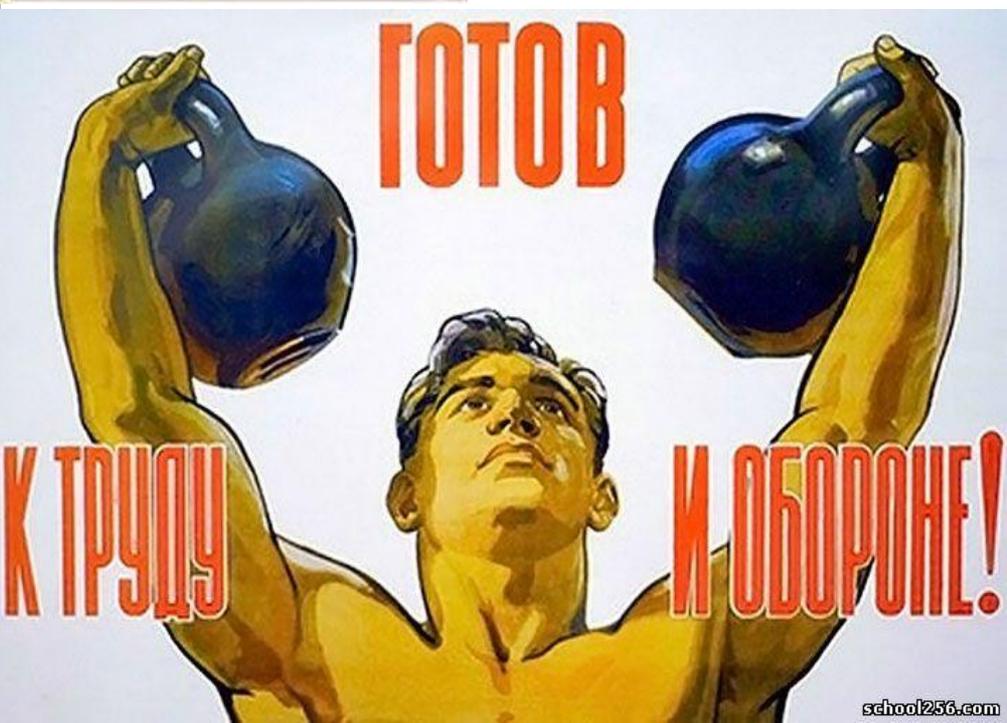
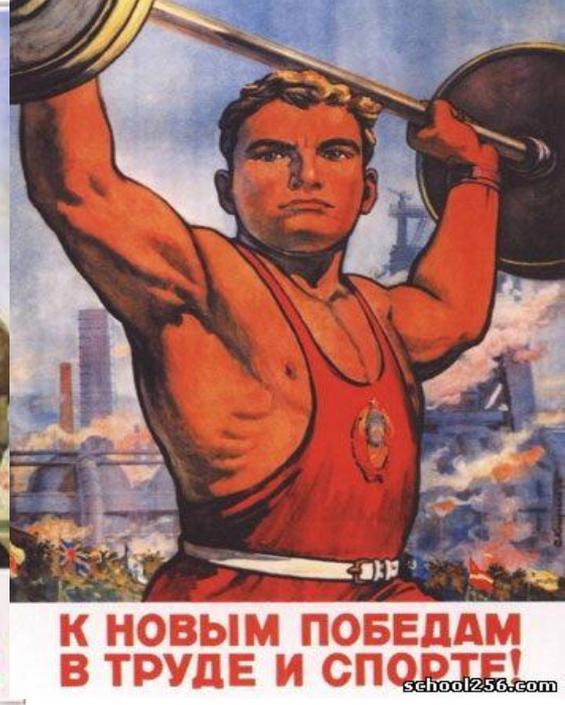
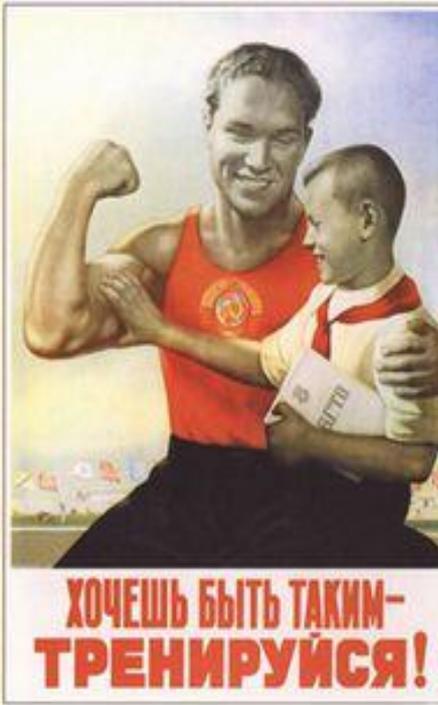
# Практическая значимость:

Результаты, полученные в процессе исследования, могут применяться при подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и повышении эффективности образовательного процесса. Данный проект позволяет достичь поставленных целей.

Основные положения могут применяться учителями физической культуры, а также тренерами-преподавателями.

# История развития комплекса «ГТО»

- 1931 Автор Иван Осипов - 1 ступень (21 норматив)  
– мужчины от 18 лет, женщины от 17 лет  
(24тысячи человек)
- 1932 Добавили 2-у ступень (25 испытаний)
- 1933 Добавили ступень для школьников 1-8 классов  
– 16 спортивных норм.
- 1972 5 возрастных групп  
I ступень «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет
- I ступень «Спортивная смена» — 14-15 лет
- I ступень «Сила и мужество» — 16-18 лет
- I ступень «Физическое совершенство» —  
мужчины 19-28 и 29-39 лет и женщины 19-28 и  
29-34 лет
- I ступень «Бодрость и здоровье» — мужчины



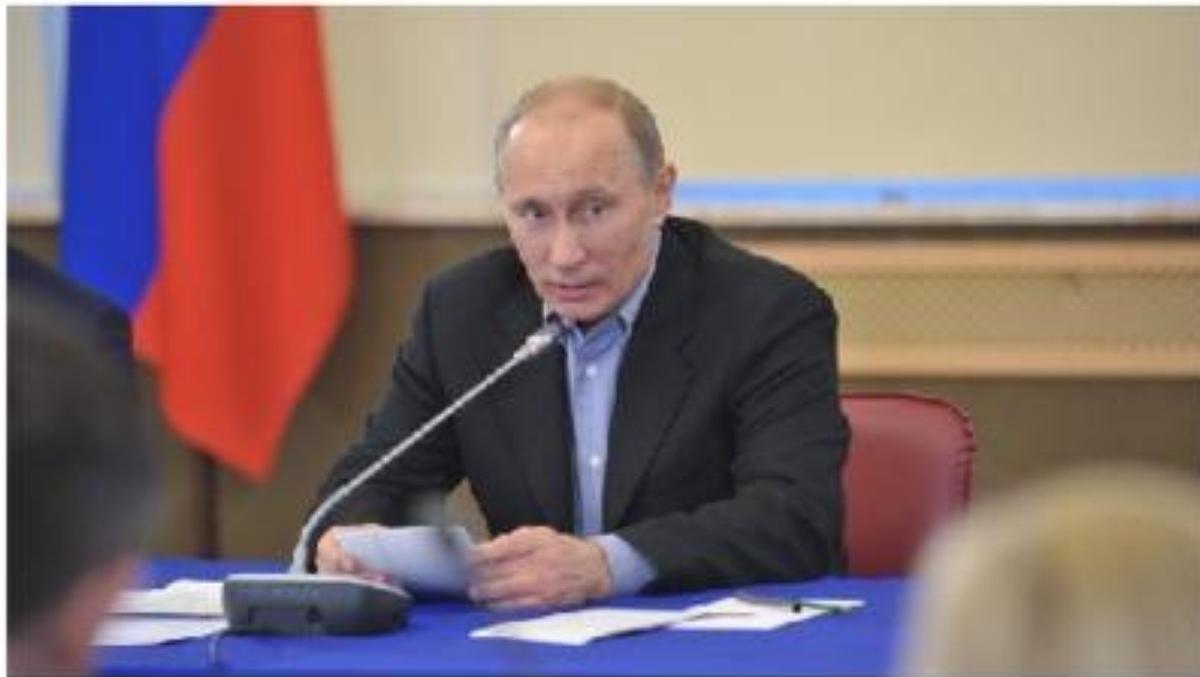
# 1 обладатель значка ГТО



Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту

**отличия ГТО по сложности - золотой, серебряный и бронзовый. Определяющей для получения знака является нижняя планка: если все нормативы сданы на "золото", но хотя бы один сдан только на "бронзу", то в результате испытаний будет присвоен только бронзовый знак.**





- 24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". По словам Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

**Введённый с 1 сентября 2014 комплекс ГТО охватывает категорию от 6 до 70 и старше и включает в себя тестирование физического развития и умений:**

<u><a href="#">I СТУПЕНЬ</a></u>	<b>6 - 8 лет</b>
<u><a href="#">II СТУПЕНЬ</a></u>	<b>9 - 10 лет</b>
<u><a href="#">III СТУПЕНЬ</a></u>	<b>11 - 12 лет</b>
<u><a href="#">IV СТУПЕНЬ</a></u>	<b>13 - 15 лет</b>
<u><a href="#">V СТУПЕНЬ</a></u>	<b>16 - 17 лет</b>
<u><a href="#">VI СТУПЕНЬ</a></u>	<b>18 - 29 лет</b>
<u><a href="#">VII СТУПЕНЬ</a></u>	<b>30 - 39 лет</b>
<u><a href="#">VIII СТУПЕНЬ</a></u>	<b>40 - 49 лет</b>
<u><a href="#">IX СТУПЕНЬ</a></u>	<b>50 - 59 лет</b>
<u><a href="#">X СТУПЕНЬ</a></u>	<b>60-69 лет</b>
<u><a href="#">XI СТУПЕНЬ</a></u>	<b>70</b>

# Регионы Российской Федерации осуществляют экспериментальное внедрение Комплекса ГТО

## Цветовые обозначения:

-  12 пилотных регионов РФ
-  49 регионов, присоединившихся  
в 2015 году



# Организация исследования

## Сентябрь 2017 год

- обоснование темы и методов исследования, проанализирована научно-методическая литература, сформулированы цель, разработаны задачи и гипотеза исследования.

## Октябрь 2017 год

- Тестирование физической подготовленности

## Декабрь 2017 год

- подведены итоги исследования, сформулированы выводы, оформлена рукопись проекта.

# Контрольные упражнения (тесты)

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Юноши	Девушки
1	Скоростные	Бег 60 м	+	+
2	Координационные	Челночный бег 4x9 м	+	+
3	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса стоя	+	-
		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	-	+
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места двумя ногами	+	+

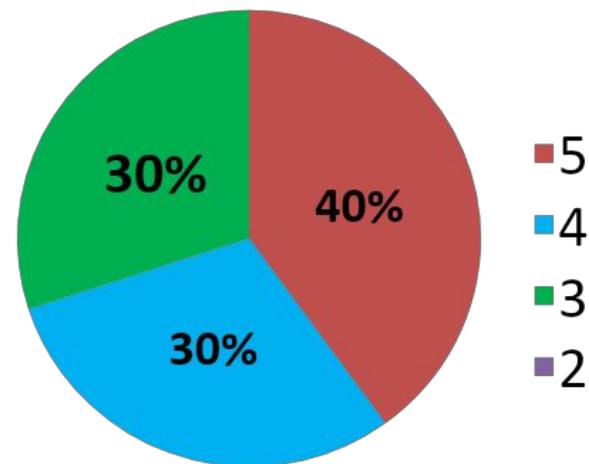
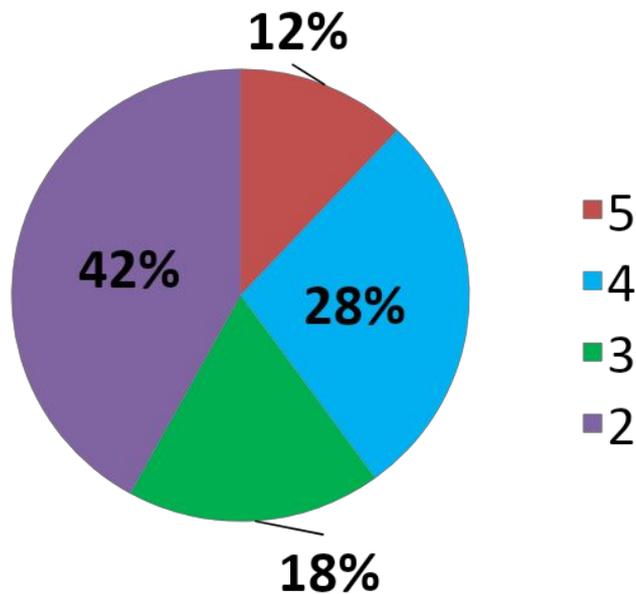
# Результаты контрольных упражнений (тестов) для определения физической подготовленности

№	Контрольное упражнение (тест)	Юноши				Девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 60 м	5	4	4	0	2	4	3	6
2	Челночный бег 4x9 м	5	5	3	0	5	7	3	0
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса стоя	6	1	2	4	-	-	-	-
	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	-	15	0	0	0
4	Прыжок в длину с места двумя ногами	3	8	2	0	4	7	1	3

# Результаты тестирования скоростных способностей – бег 60 м

Юноши

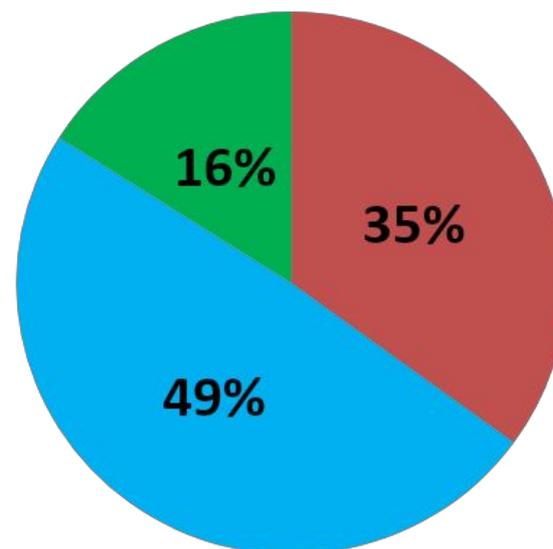
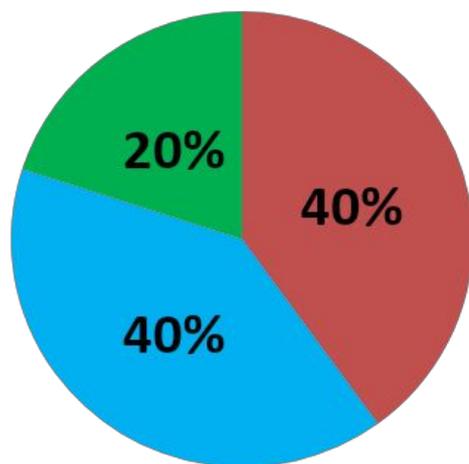
Девушки



# Результаты тестирования координационных способностей челночный бег 4 x 9 м

Юноши

Девушки

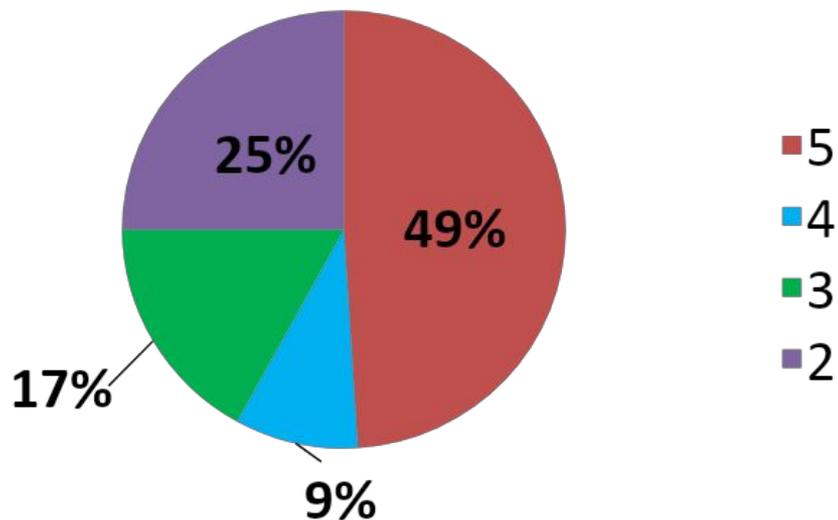


# Результаты тестирования силовых способностей – подтягивание на высокой и низкой перекладине

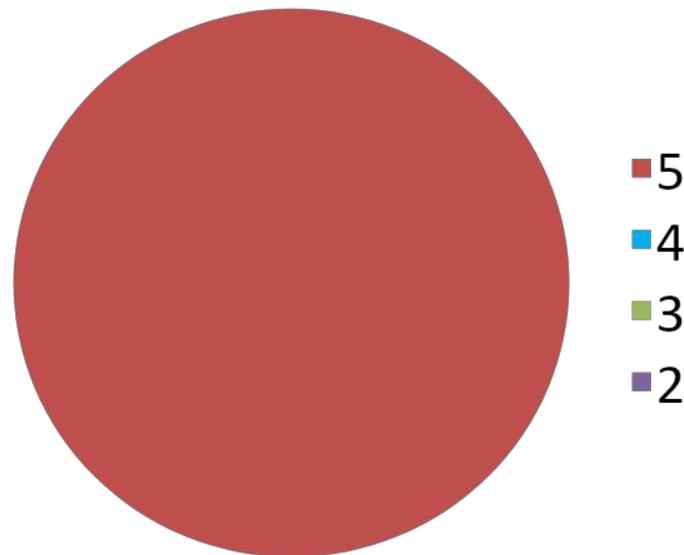
Юноши

Девушки

Подтягивание на высокой перекладине, %



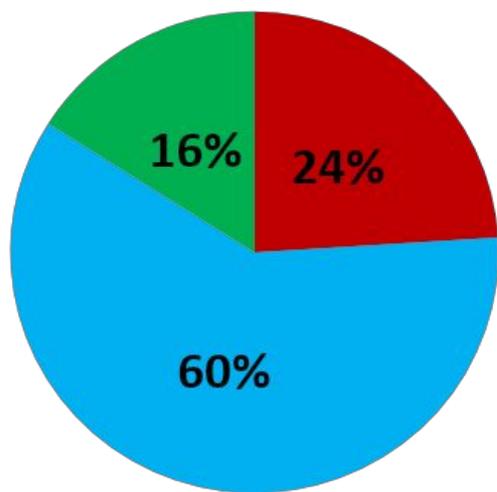
Подтягивание на низкой перекладине, %



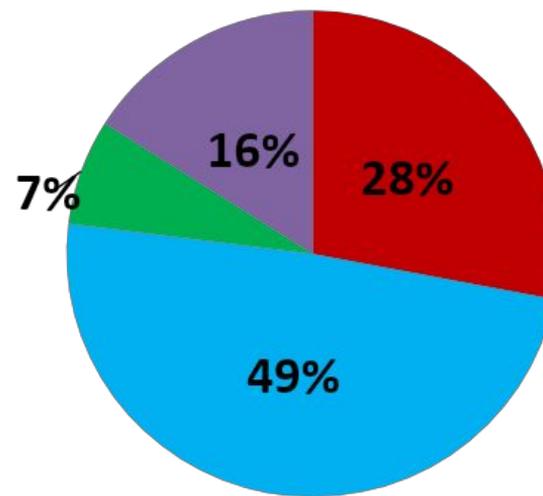
# Результаты тестирования скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места, %

Юноши

Девушки



■ 5  
■ 4  
■ 3  
■ 2



■ 5  
■ 4  
■ 3  
■ 2

## **ЮНОШИ**

Золотой значок - 3 чел.

Серебряный значок - 4 чел.

Бронзовый значок - 2 чел.

Не могут претендовать на значки ГТО – 4 чел.

## **ДЕВУШКИ**

Золотой значок - 2 чел.

Серебряный значок - 4 чел.

Бронзовый значок - 3 чел.

Не могут претендовать на значки ГТО – 6 чел.

# Выводы

1. Выполненная работа позволяет на основе изучения научно-методической литературы рассмотреть историю развития комплекса ГТО, а также изучить требований современного комплекса ГТО.
2. Проведенное исследование позволяет сделать вывод что, много детей имеют высокую степень развития одних физических качеств и одновременно недостаточно высокую или даже низкую степень развития других.

**Результаты исследования показали,**  
что необходим постоянный мониторинг  
развития конкретных, «проблемных»  
физических качеств, систематические и  
регулярные занятия по их развитию.  
Причем силовым способностям внимания  
необходимо уделить больше. Но одних  
уроков физической культуры для  
выполнения такой задачи недостаточно.  
Необходимо знать теоретические основы  
самостоятельных занятий и контроль за  
физической нагрузкой.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя исследование, гипотеза подтвердилась: при условии целенаправленного развития физических качеств обучающихся с учётом их индивидуальных способностей, склонностей, предпочтений, а так же сенситивных периодов, большинство из них будут готовы к выполнению норм «Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса ГТО».

**ГТО – это Я! ГТО – это МЫ!**  
**ГТО – это будущее нашей страны!**



**Спасибо за  
внимание**

