

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2  
города Кузнецка

# НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА: КОМПЛЕКС ГТО КАК СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



*Выполнена ученицами 11 «А» класса  
МБОУ СОШ № 2 города Кузнецка  
Абызовой Юлией  
Ракушиной Еленой*

*Руководитель - учитель физкультуры  
МБОУ СОШ № 2 города Кузнецка  
Маркитанова Валентина Николаевна*

# ***ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:***

Внедрение физкультурного комплекса  
ГТО в образовательную школу для  
повышения физического уровня  
учащихся





# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- 1) Изучить теоретические сведения о комплексе ГТО;
- 2) Провести анкетирование среди учащихся;
- 3) Узнать как сдают нормы ГТО в городе Кузнецке;
- 4) Сравнить уровень физического развития со сдачей норм ГТО;
- 5) Обобщить и распространить изученный материал



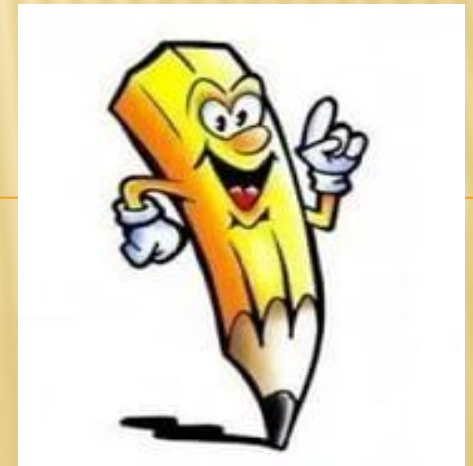
# ГИПОТЕЗА:

Сдача норм ГТО способствует повышению общего уровня физической подготовки и здоровья учеников, повышает заинтересованность к занятию спортом.



# ***ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ:***

- изучение литературы
- обработка информации
- социальный опрос
- тестирование
- сбор информации из книг и других источников
- анализ и обобщение материала





# ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Изучение и анализ литературы по этой теме
- Изучение уровня развития двигательных качеств школьников
- Исследование влияния подготовки к сдаче ГТО на уровень физической подготовленности школьников
- Изучение взаимосвязи уровня физической подготовленности и успешности сдачи норм ГТО
- Изучение сдач норм ГТО в городе Кузнецке;
- Систематизация работы
- Рекомендации для сдачи норм ГТО



# АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ:

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями.

Платон

Вопрос здоровья нации на сегодняшний день стал наиболее острым. Ухудшение состояния здоровья населения, разрушение генофонда России наряду с негативными демографическими процессами, являются важнейшими проблемами, требующими немедленного решения на государственном уровне. В молодежной среде отмечается всплеск внимания к активному образу жизни и сам факт осознания молодыми людьми состояния своего здоровья как проблему – это новое явление российской действительности. Мы решили углубиться в эту проблему.

---





# ЧТО ТАКОЕ ГТО И ЕГО ИСТОРИЯ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.





В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 — теоретических и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

I ступень - «Смелые и ловкие» — 10–11 и 12–13 лет;

II ступень — «Спортивная смена» — 14–15 лет;

III ступень — «Сила и мужество» — 16–18 лет;

IV ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет;

V ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.

После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась.

### Знаки отличия ВФСК (ГТО):



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГТО

- Идея значка ГТО принадлежит московскому школьнику Владимиру Токареву. В жизнь идею 15-летнего мальчика воплотил художник Михаил Ягужинский. Первые значки делали из серебра и бронзы, на них были номера, обладание значком ГТО подтверждалось специальными документами.
- Перед Великой Отечественной войной в нормы ГТО были добавлены военные дисциплины: скоростной пеший переход, метание связки гранат, переноска патронного ящика и др. А в эпоху Холодной войны, в 1968 году, в ГТО вошло владение способами защиты от ядерного удара.
- Все советские космонавты были обладателями значков ГТО. Юрий Гагарин, еще учась в ремесленном училище, занимался баскетболом и хоккеем и сдал нормативы ГТО на золотой значок.





# ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО

В марте 2014 года произошло возрождение, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс распространялся по всей территории России, задействовав все возрастные группы. Внедрение комплекса ГТО среди населения нашей страны планировалось тремя этапами. В настоящее время мы находимся на III этапе.

I этап. (Май 2014 г. – декабрь 2015 г) Организационно-экспериментальный этап. Предусмотрено внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации. Предусматривается проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО среди всех возрастных групп населения.

II этап. (2016 год) Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в апробационном режиме.

III этап. (2017-2020 год) Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.



ЗАДАЧИ

---



# ЗАЧЕМ НУЖНО ОДАВАТЬ ГТО?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто – то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто –то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто- то просто привык быть первым в учебе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, - целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Возращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.



# АНКЕТИРОВАНИЕ (9-11 КЛАССЫ)

- 1) Знаете ли Вы, что такое ГТО?
  - 2) Вы сдавали нормы ГТО?
  - 3) Цель сдачи норм ГТО?
  - 4) Что необходимо, чтобы сдать нормы ГТО?
  - 5) Что тебе даст сдача нормативов ГТО и получение значка?
  - 6) Занимаешься ли ты дополнительно для того, чтобы сдать ГТО?
  - 7) В чём для тебя заключается трудность сдачи ГТО?
  - 8) Какие чувства испытывает человек, получив значок ГТО?
  - 9) Какие физические качества в тебе развивает подготовка к сдаче ГТО?
  - 10) Стал ли ты выносливее после физических занятий по подготовке к сдаче ГТО?
-



# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

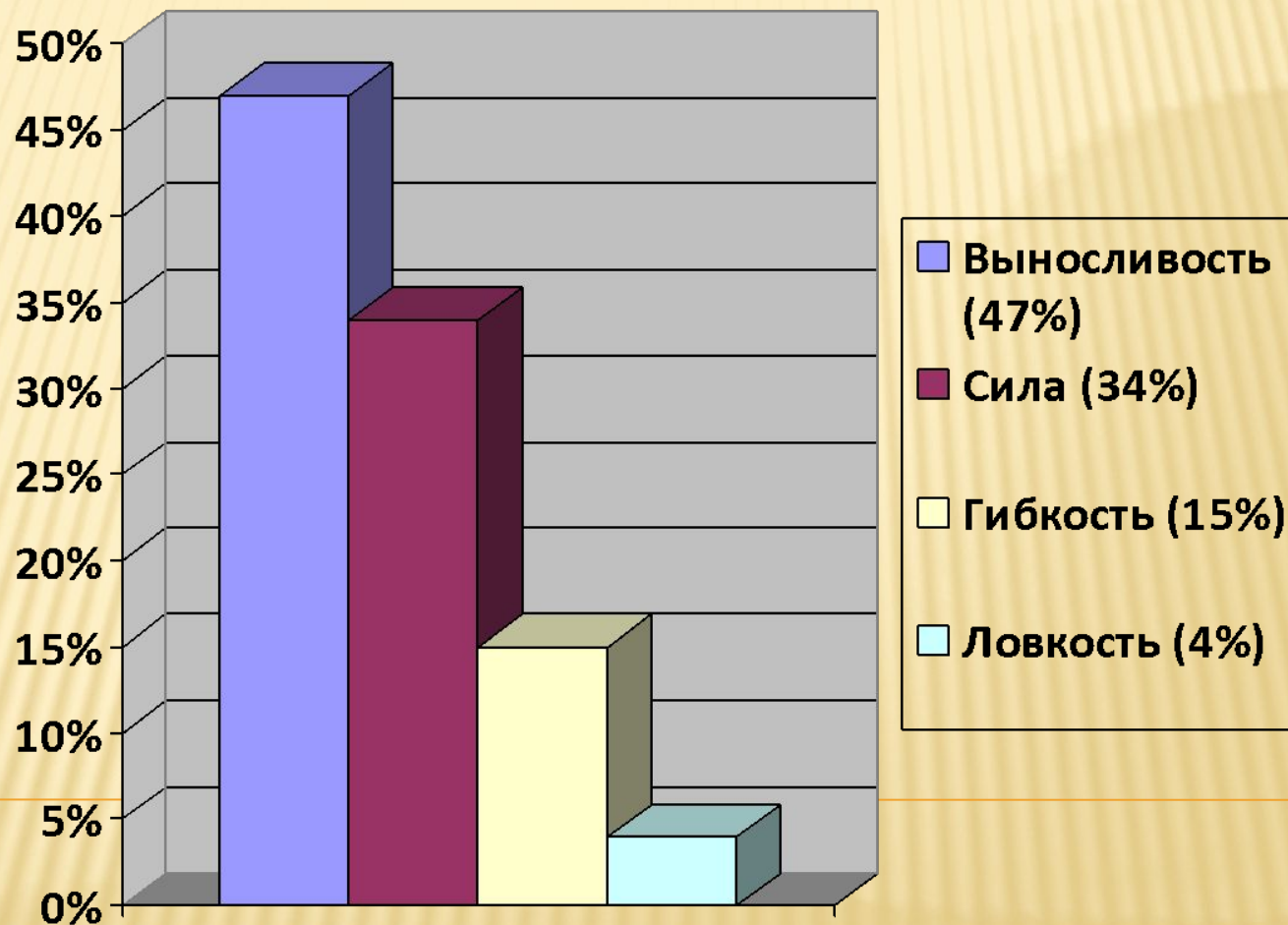
- 100% опрошенных знают что такое ГТО, кто получает значок ГТО и кто организует сдачу норм ГТО в нашей школе
- 92% учеников уверены, что реализация ГТО достаточно освещается и что действительно стоит продолжать проведение ГТО
- 76% опрошенных сдавали нормы ГТО и точно знают с какой целью это делали.
- 65% занимаются дополнительно для того, чтобы сдать ГТО
- 29% опрошенных не видят трудностей в сдаче норм ГТО
- 53% не устраивают высокие нормативные требования
- 18% считают, что трудность сдачи ГТО заключается в долгом проведении по времени.
- 69% респондентов считают, что подготовка к сдаче ГТО развивает силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость
- 92% учеников уверены, что стали значительно выносливее после физических занятий по подготовке к сдаче ГТО

# С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ УЧАЩИЕСЯ СДАЮТ НОРМЫ ГТО?

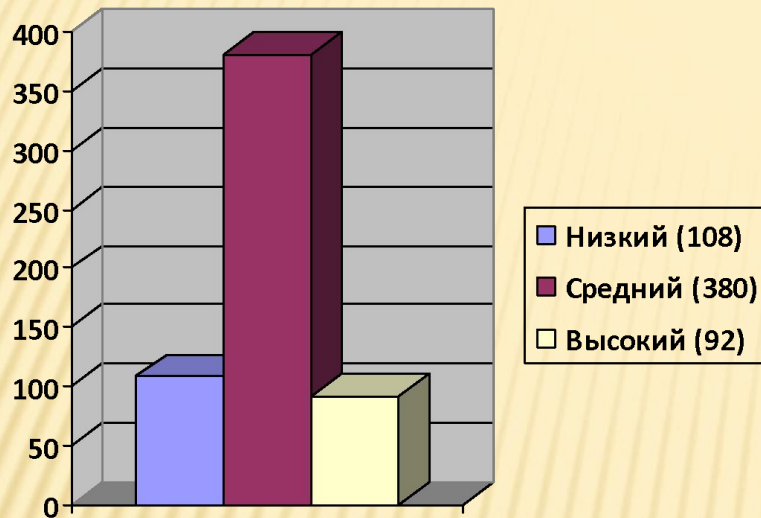




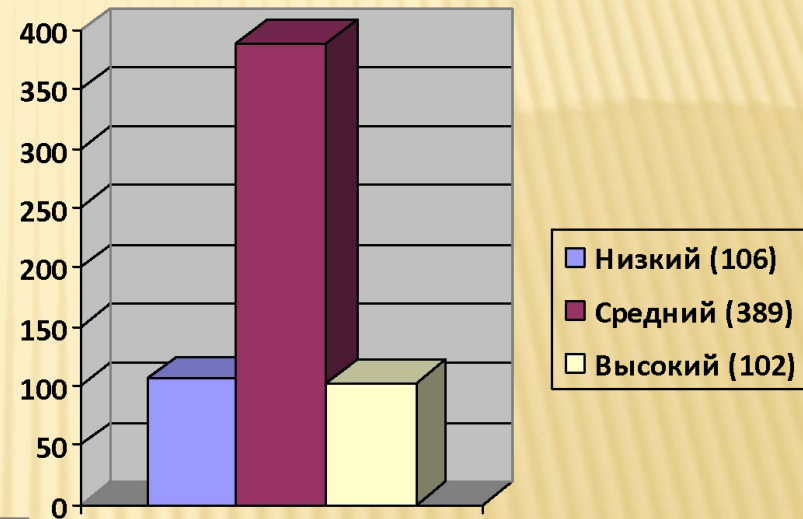
# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ ГТО



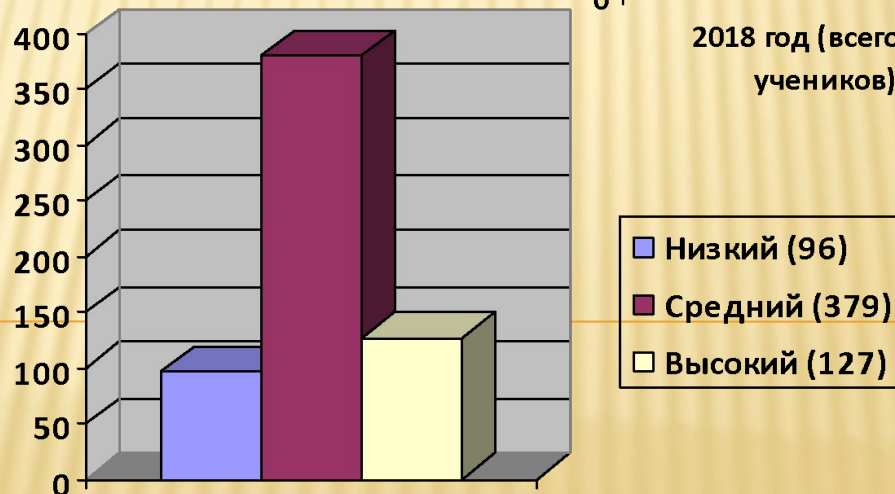
# РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ЗА 3 ГОДА



2017 год (всего 561 ученик)



2018 год (всего 610 учеников)



2019 год (всего учеников 659)



# РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ЗА 3 ГОДА

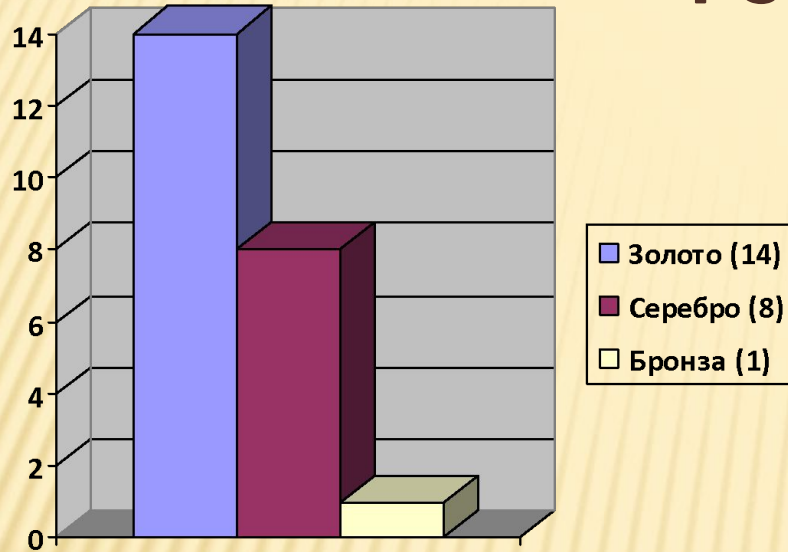
Уровень физ. подготовки	2017 год	2018 год	2019 год
Низкий	108	106	96
Средний	380	389	379
Высокий	92	102	127
<b>Всего учеников:</b>	<b>561</b>	<b>610</b>	<b>659</b>

## Количество учащихся 1-11 классов получивших знаки ГТО за 3 года

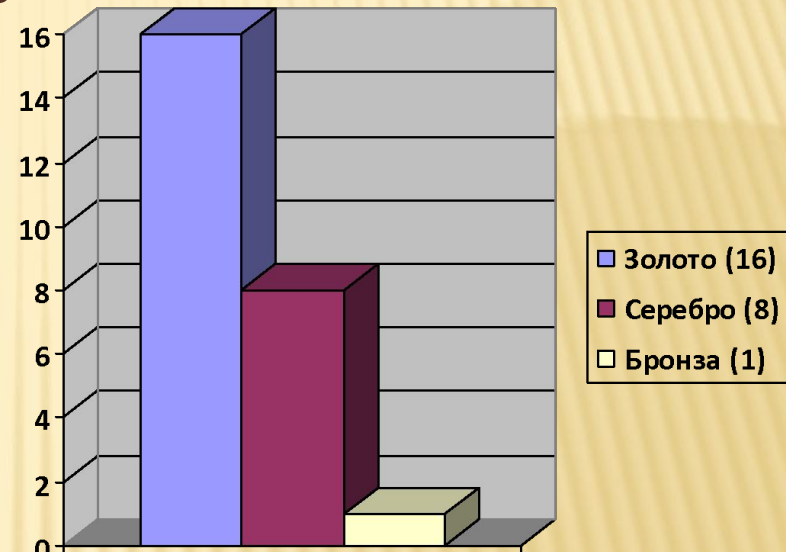
Знаки ГТО	2017 год	2018 год	2019 год
Золото	18	24	30
Серебро	11	15	28
Бронза	3	4	9
<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>67</b>

# КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ ПОЛУЧИВШИХ ЗНАКИ ГТО ЗА 3 ГОДА

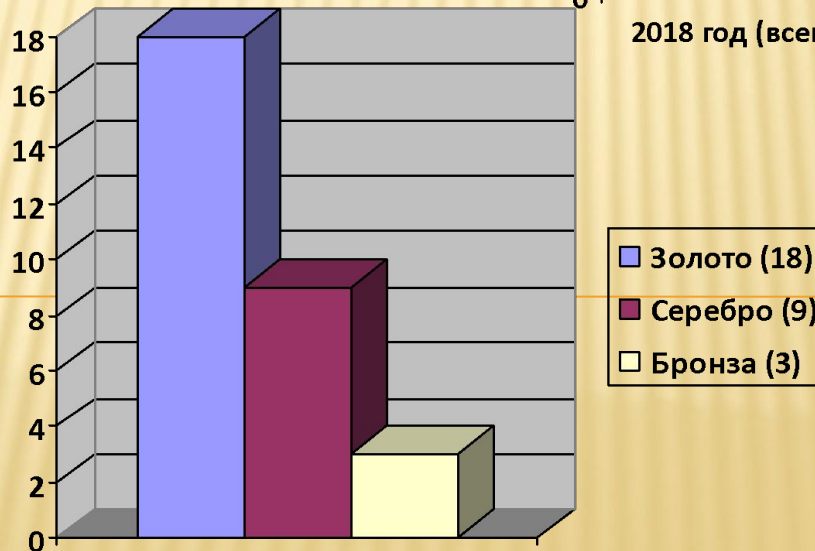
## 4-5 ступень



2017 год (всего 151 ученик)



2018 год (всего 153 ученика)



2019 год (всего 153 ученика)



# РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ ЗА 3 ГОДА

Уровень физ. подготовки	2017 год	2018 год	2019 год
Низкий	47	28	15
Средний	74	76	70
Высокий	30	49	68
<b>Всего учеников:</b>	<b>151</b>	<b>153</b>	<b>153</b>



# МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

№	Ф.И.О.	Во зра ст	Пол (м/д)	Бег 1000 м, мин	Челночн ый бег 3x10, с	Бег на 100 м, с	Подтягива ние (мальчики), отжимание (девочки), кол-во раз	Прыжк и в длину с места, см	Наклон вперёд из положен ия сидя, см	Подниман ие туловища, кол-во раз
<b>Результат</b>										
1	<b>Антипов Роман</b>	17	<b>М</b>	<b>3,43</b>	<b>7,8</b>	<b>13,5</b>	<b>14</b>	<b>2,41</b>	<b>19</b>	<b>32</b>
2	<b>Гришин Алексей</b>	17	<b>М</b>	<b>3,41</b>	<b>6,8</b>	<b>12,6</b>	<b>17</b>	<b>2,40</b>	<b>18</b>	<b>31</b>
3	Евдокимов Владимир	17	М	3,46	7,5	15,5	2	2,00	10	30
4	<b>Кузьмин Михаил</b>	18	<b>М</b>	<b>3,44</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>21</b>	<b>2,20</b>	<b>23</b>	<b>32</b>
5	<b>Почикаев Максим</b>	17	<b>М</b>	<b>3,47</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>12</b>	<b>2,53</b>	<b>9</b>	<b>30</b>
6	<b>Паршин Олег</b>	17	<b>М</b>	<b>3,45</b>	<b>8,0</b>	<b>14,2</b>	<b>13</b>	<b>2,13</b>	<b>15</b>	<b>31</b>
7	<b>Серский Алексей</b>	17	<b>М</b>	<b>3,40</b>	<b>6,9</b>	<b>12,4</b>	<b>14</b>	<b>2,70</b>	<b>12</b>	<b>31</b>
8	Иванушкин Иван	17	М	3,47	8,3	14,4	10	1,90	13	26
9	Мошков Павел	17	М	3,45	6,8	14,4	6	2,20	7	32
10	<b>Степанов Дмитрий</b>	17	<b>М</b>	<b>3,42</b>	<b>7,1</b>	<b>13,6</b>	<b>11</b>	<b>2,40</b>	<b>20</b>	<b>31</b>



# МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

№	Ф.И.О.	Возраст	Пол (м/д)	Бег 1000 м, мин	Челночный бег 3х10, с	Бег на 100 м, с	Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки), кол-во раз	Прыжки в длину с места, см	Наклон вперед из положения сидя, см	Поднимание туловища, кол-во раз
<b>Результат</b>										
11	Абызова Юлия	17	Д	4,16	8,4	17,1	15	1,65	17	23
12	Волкова Юлия	17	Д	4,15	8,5	17,1	17	1,64	16	22
13	Ворфоломеева Светлана	17	Д	4,10	7,4	16,9	20	1,82	10	28
14	Суханова Анастасия	17	Д	4,17	8,6	17,2	14	1,66	9	24
15	Милюткина Дарья	17	Д	4,18	7,6	14,8	20	1,88	18	25
16	Шугурова Анастасия	17	Д	4,18	8,2	16,5	10	1,65	23	25
17	Ракушина Елена	17	Д	4,12	8,1	16,8	17	1,66	19	26
18	Никонова Анна	16	Д	4,16	8,1	16,6	25	1,80	21	27
19	Усанова Яна	17	Д	4,17	8,2	17,3	18	1,72	26	26
20	Юртаева Снежана	17	Д	4,17	8,4	17,9	16	1,30	17	26
21	Степанова Елизавета	17	Д	4,02	8,1	16,2	18	2,10	22	29
22	Жаркова Валерия	17	Д	4,32	8,6	17,9	20	1,60	18	25
23	Родионова Светлана	17	Д	4,19	8,3	17,8	15	1,66	25	24
24	Сорокина Анастасия	17	Д	4,15	8,4	17,7	23	1,70	20	24

# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА НОРМ ГТО С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Форма контроля	Девушки тесты	Оценка	Нормы ГТО 5 ступень	Юноши тесты	Оценка	Нормы ГТО
Бег 100м	<b>16.4</b>	<b>5</b>	<b>16.0 (золото)</b>	<b>14.4</b>	<b>5</b>	<b>13.4</b>
	17.2	4	17.2 (серебро)	15.2	4	14.3
	17.8	3	17.6 (бронза)	15.6	3	14.6
Бег 2000м девушки и 3000м юноши	<b>10.10</b>	<b>5</b>	<b>9.50 (золото)</b>	<b>13.00</b>	<b>5</b>	<b>12.40</b>
	11.40	4	11.20 (серебро)	14.50	4	14.30
	13.00	3	12.00 (бронза)	15.40	3	15.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши) на низкой(девушки)	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>19 (золото)</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
	1	4	13 (серебро)	8	4	11
	9	3	11 (бронза)	5	3	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>16 (золото)</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
	12	4	9 (серебро)	9	4	8
	7	3	7 (бронза)	5	3	6



# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА НОРМ ГТО С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

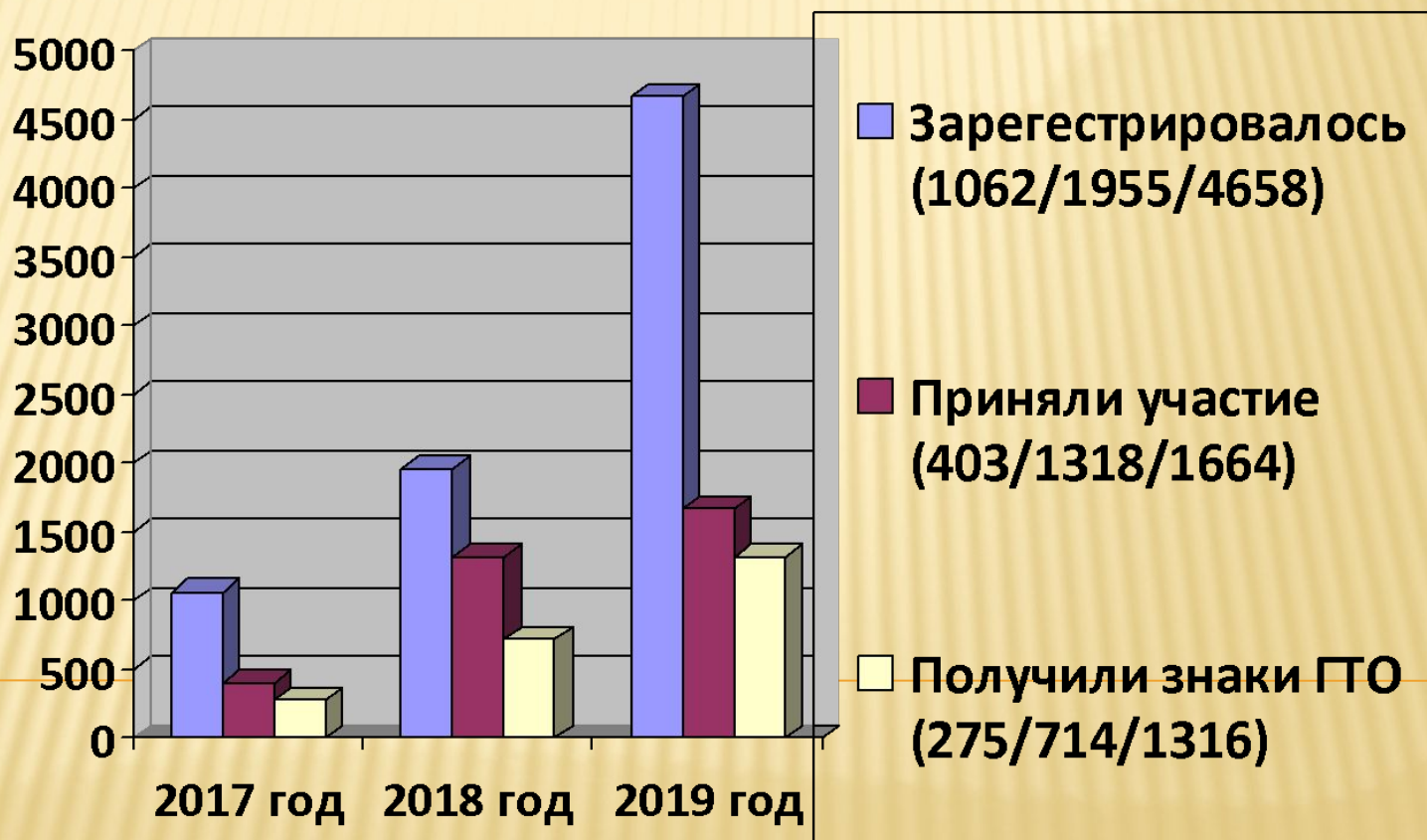
Форма контроля	Девушки тесты	Оценка	Нормы ГТО 5 ступень	Юноши тесты	Оценка	Нормы ГТО
Челночный бег	8.1	5	7.9 (золото)	6.9	5	6.9
	8.7	4	8.7 (серебро)	7.7	4	7.6
	9.0	3	8.9 (бронза)	8.0	3	7.9
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	180	5	185 (золото)	220	5	230
	165	4	170 (серебро)	200	4	210
	150	3	160 (бронза)	185	3	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) В тестах за 30 сек.	25	5	44 (золото)	30	5	50
	20	4	36 (серебро)	25	4	40
	15	3	33 (бронза)	20	3	36

ГТО сдают в Кузнецке с марта 2016 года, 1402 человека уже получили знаки.

**Директор:** Никитин Сергей Юрьевич

**Документацией заведует:** Руководитель центра тестирования Савкина Светлана Вячеславовна

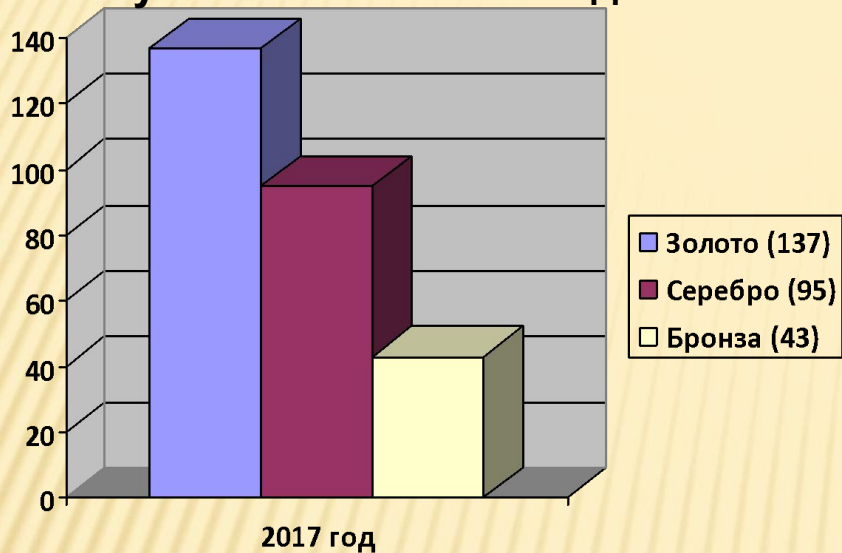
## Статистика принявших участие в сдаче норм ГТО за 3 года в г.Кузнецке



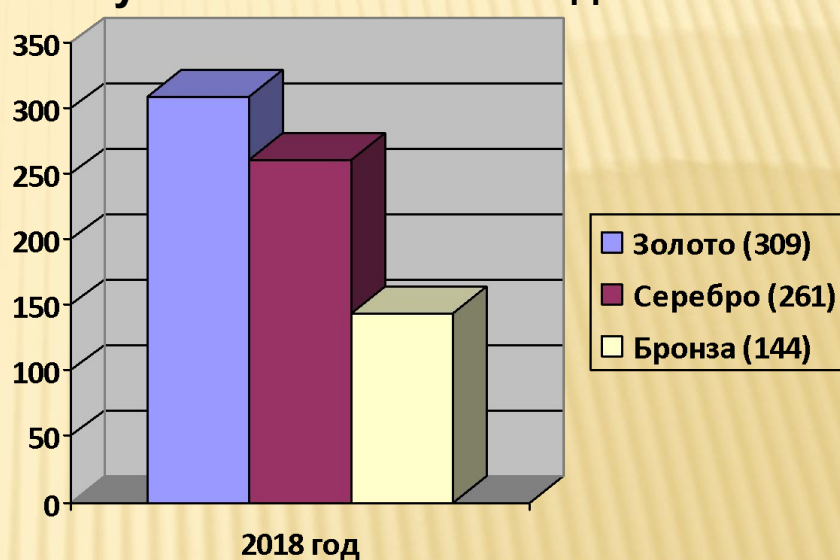


# ДАННЫЕ ЗА 3 ГОДА ПО ГОРОДУ КУЗНЕЦКУ О СДАВШИХ НОРМАТИВЫ ГТО

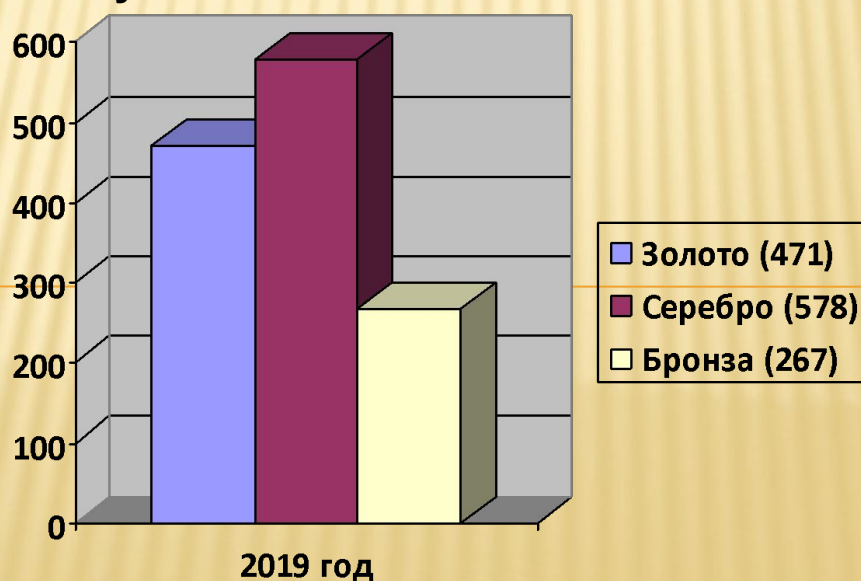
## Получили знаки за 2017 год



## Получили знаки за 2018 год



## Получили знаки за 2019 год



# ДАННЫЕ ЗА 3 ГОДА ПО ГОРОДУ КУЗНЕЦКУ О СДАВШИХ НОРМАТИВЫ ГТО

## Обобщённые сведения за 3 года

	<b>Золото</b>	<b>Серебро</b>	<b>Бронза</b>	<b>Всего</b>
<b>2017 год</b>	137	95	43	<b>275</b>
<b>2018 год</b>	309	261	144	<b>714</b>
<b>2019 год</b>	471	578	267	<b>1316</b>

---



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог вышесказанному, можно утверждать, что наша гипотеза о том, что сдача норм ГТО способствует повышению общего уровня физической подготовки и здоровья учеников, повышает заинтересованность к занятию спортом правдива.

Таким образом, мы видим, что внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО может стать не только огромным стимулом к занятиям спортом и толчком к развитию в стране физической культуры и повышения уровня физического развития, но и сыграть большую роль в воспитании подрастающего поколения и оздоровлении нации.

Нормы гто должны быть по плечу каждому выпускнику школы, потому что в них заложены все требования к будущему гражданину страны: физическое самосовершенствование, здоровый образ жизни, гармоничное развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

Успешное развитие физической культуры и массового спорта имеет приоритетное значение для укрепления здоровья граждан и повышения качества их жизни и в связи с этим является одним из ключевых факторов, обеспечивающих устойчивое социально-экономическое развитие нашего региона.

**В современной России значок ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни.**

**Необходимо всем от мала до велика заниматься спортом!**





## Рекомендации, которые помогут стать участником ГТО.

### 1 ШАГ.

Пройди регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Получи уникальный идентификационный номер

Узнай, какие виды испытаний тебе предстоит выполнить

### 2 ШАГ.

Обратись в Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для подачи заявки.

### 3 ШАГ.

Получи медицинский допуск для участия в спортивных мероприятиях по выполнению нормативов комплекса ГТО в поликлинике.

### 4 ШАГ.

Уточни даты и места выполнения видов испытаний в своей возрастной ступени!  
**ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВЬСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.**

### 5 ШАГ.

Выполни нормативы комплекса ГТО в установленное время в местах тестирования.

### 6 ШАГ.

Проверь результаты тестирования в своем личном кабинете на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

### 7 ШАГ.

Получи приглашение на торжественную церемонию вручения знаков отличия комплекса ГТО (золотого, серебряного или бронзового) и удостоверения к нему.





# Памятка:

1. Если у тебя серебряный или бронзовый знак, то в этой ступени ты можешь еще раз попробовать на повышение.
2. Рекомендуется сдавать ГТО 3,4 дня, чтобы не было большой нагрузки на организм.
3. Очень важно успевать сдавать ГТО в своей возрастной ступени, если у тебя прошло день рождение и ты уже в другой ступени, а нормы еще сданы не все, присваивается серебряный знак.

4. Кто имеет разряд не ниже 2 юношеского и его присвоение не больше двух лет. Дает преимущество повышающего коэффициента на золото (если сданы нормативы на золото, а 2 норматива на серебро – будет золото).
5. При поступлении в военные или физкультурные учебные заведения - дополнительные баллы.
6. Если у тебя отчетный период еще не закончился, можно некоторые виды пересдать.



*Поверьте в себя! Работайте над своей спортивной подготовкой, укрепляйте своё здоровье, сдавайте нормы ГТО!*

## **Вы будете успешны и здоровы!**



# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

- <https://www.liveinternet.ru/users/nomad>
  - <https://ru.wikipedia.org/wiki>
  - <https://otherreferats.allbest.ru/sport>
  - <https://multiurok.ru/files/statia-kompleks-gto-kak-sredstvo-razvitiia-fiziche>
-



***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

---