

Научно-практическая конференция школьников «Вектор познания»

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Развитие физических качеств обучающихся, необходимых
для выполнения контрольных нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Исследовательская работа

**Автор – Спелова Анастасия Александровна,
обучающаяся 10"К" класса
МБОУ «СОШ №24» г. Владимира
Руководитель-Андреев С.А.**

Проблема: Противоречие между желанием обучающихся стать сильными, выносливыми, успешными для достижения высоких результатов при выполнении норм комплекса ГТО и недостатком знаний, умений и навыков, способствующих развитию личных физических качеств. Своим примером я хочу вдохновить ровесников к участию в соревнованиях.

Гипотеза: Развитие желаемых личных физических качеств возможно на основе включения в спортивную подготовку выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО.

Актуальность исследования: Привлечение обучающихся к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе, что способствует устойчивому формированию здорового образа жизни.

Цель исследования: Развитие физических качеств на основе подготовки выполнения контрольных нормативов комплекса ГТО.

Задачи исследования:

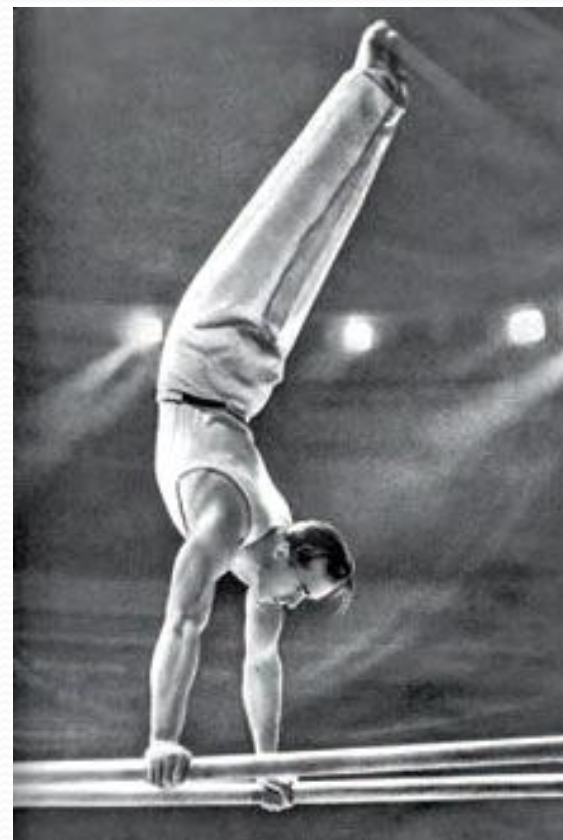
1. На примерах участников олимпийских игр раскрыть морально-волевые и физические качества спортсменов.
2. Изучить упражнения по развитию физических качеств необходимых для выполнения норм комплекса ГТО.
3. Развить личные физические качества на основе подготовки к выполнению норм ГТО.
4. Сравнить личные результаты выполнения комплекса норм ГТО в течение исследуемого периода.
5. Разработать комплекс упражнений для тренировочных занятий обучающихся, желающих принять участие в ГТО.

Теоретическая часть

Анализ литературы



Николай Панин-Коломенкин



Виктор Чукарин

Теоретическая часть

Анализ литературы

№ п.п.	Нормативы испытаний (тестов)
1	Бег на 60 м (сек.)
2	Бег на 2 км (мин., сек.)
3	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10	Стрельба

Практическая часть

Диагностика первоначальных результатов выполнения норм ГТО

№ п.п.	Нормативы испытаний (тестов)	Норма			Результат
		бронза	серебро	золото	
1	Бег на 60 м (сек.)	10,5	10,1	9,3	10,4
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	12,00	11,20	9,50	9,32
3	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	9	11	16	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+7	+9	+16	+10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	162
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	33	36	44	39
7	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22,00	19,00	17,00	12,15

Практическая часть

Индивидуальный план тренировочных занятий



Практическая часть

Индивидуальный план тренировочных занятий



Практическая часть

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО на уроках физической культуры



Метод круговой тренировки



Практическая часть

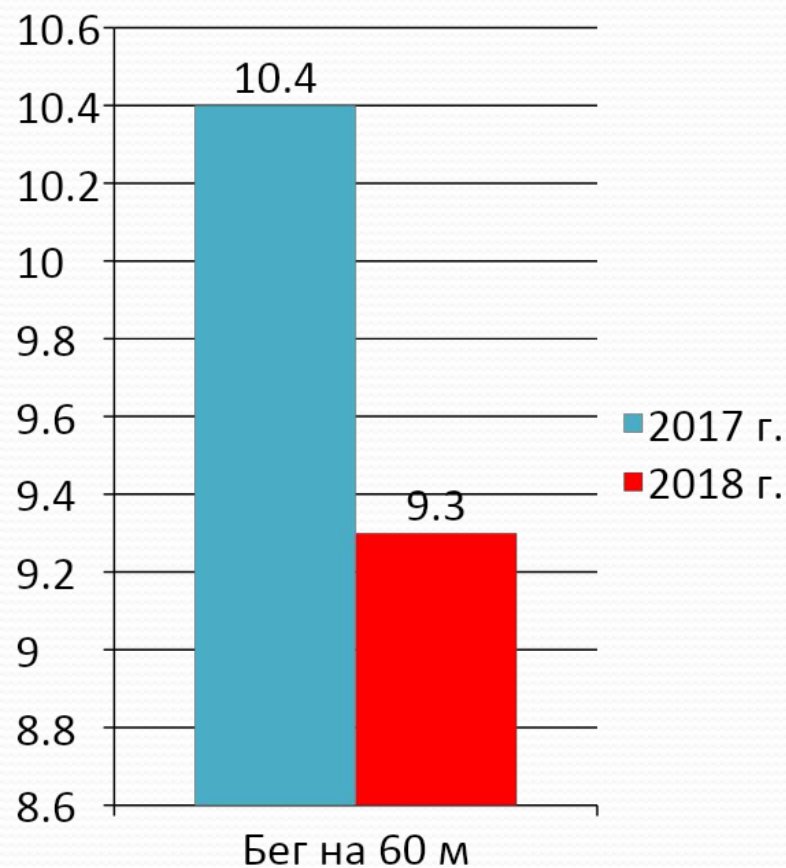
Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО дома



Практическая часть

Диагностика результатов выполнения норм ГТО за 5 месяцев занятий

Бег на 60 м (сек.)



Результат увеличился на - 9%

Практическая часть

Прыжок в длину с места



Результат увеличился на - 4,7%

Практическая часть

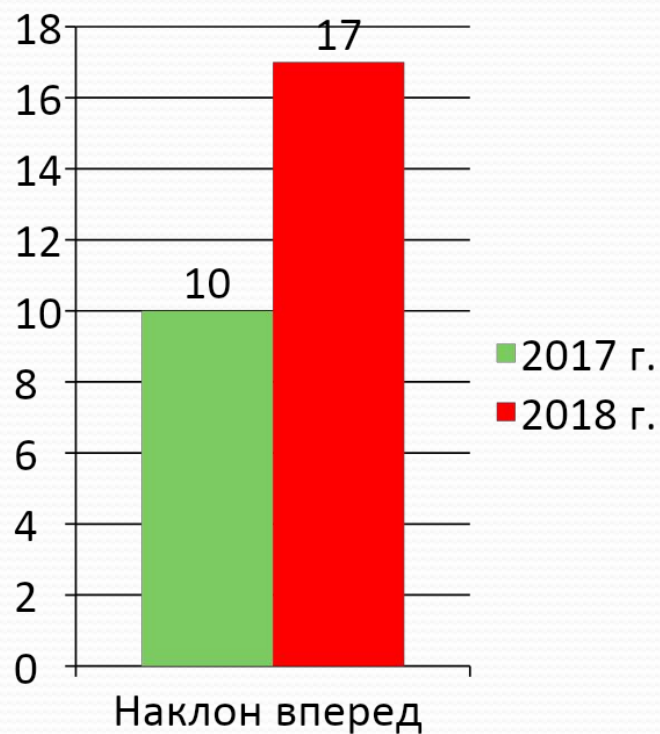
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)



Результат увеличился на - 44%

Практическая часть

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)



Результат увеличился на - 41%

Практическая часть

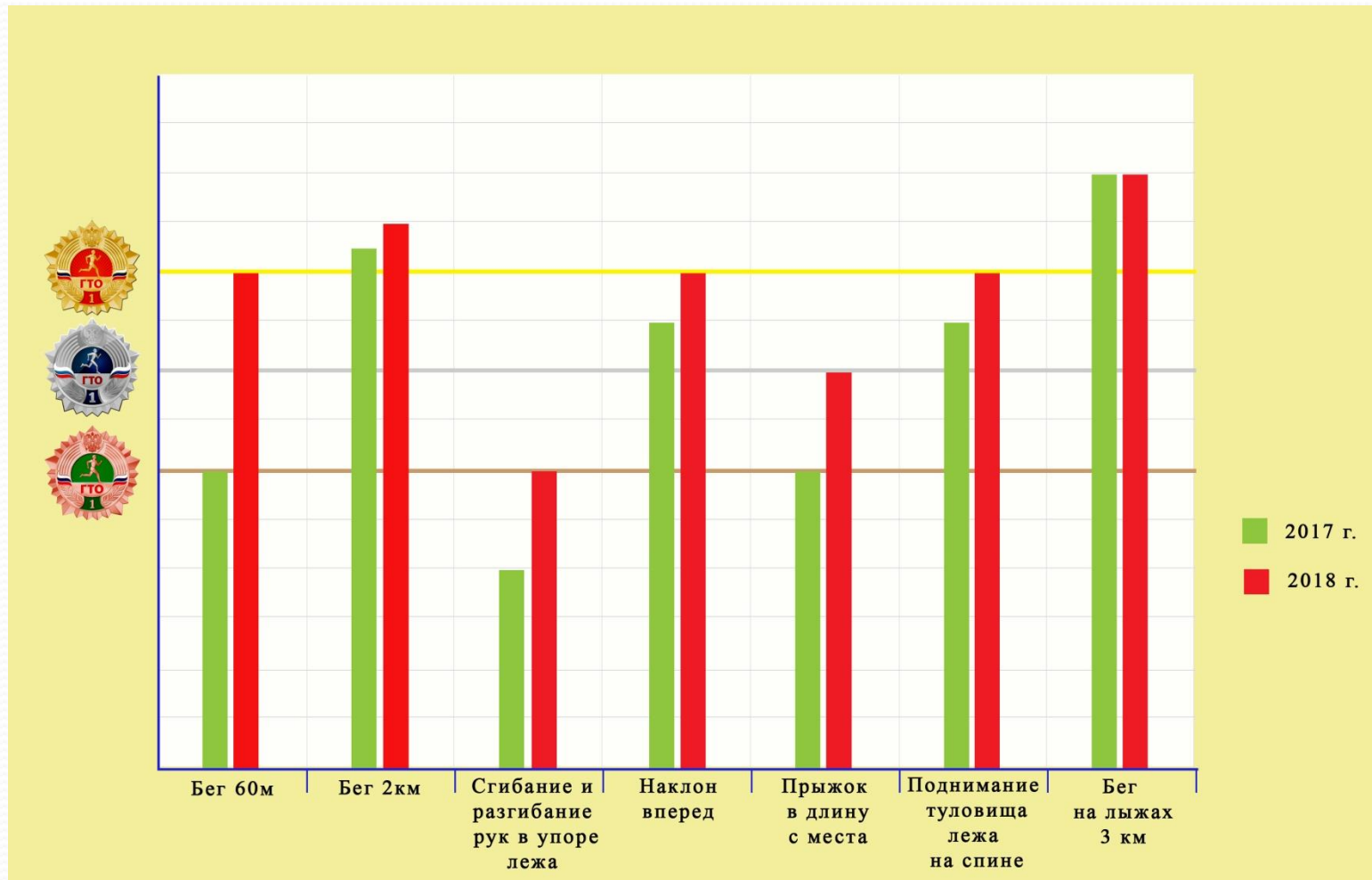
Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)



Результат увеличился на - 11%

Практическая часть

Динамика результатов сдачи норм комплекса ГТО в 2017-2018 г.



Сдача контрольных нормативов в стрельбе и плавании



Результат в стрельбе:
39 очков - золото

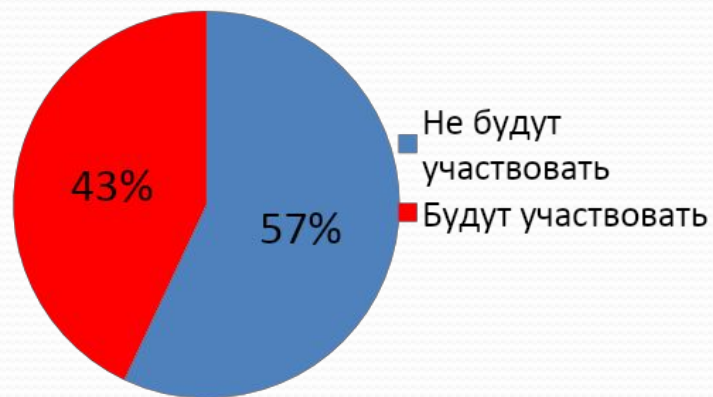


Результат в плавании на 50 м:
1 мин. 10 сек. - серебро

Результаты сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО

№ п. п.	Нормативы испытаний (тестов)	Знак ГТО
1	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	бронза
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	серебро
3	Плавание на 50 м (мин., сек.)	серебро
4	Бег на 60 м (сек.)	ЗОЛОТО
5	Бег на 2 км (мин., сек.)	ЗОЛОТО
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	ЗОЛОТО
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	ЗОЛОТО
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	ЗОЛОТО
9	Стрельба	ЗОЛОТО

Повысился процент желающих участвовать в соревнованиях ГТО



Заключение

По результатам исследовательской работы можно сделать выводы:

1. На примерах участников Олимпийских игр было доказано, что только сильные, волевые, целеустремленные люди могут достигать своей цели. Без морально – волевых качеств не добиться успеха в любом деле, тем более в спорте.
2. На графике динамики результатов сдачи норм ГТО видно как повысились результаты в испытаниях контрольных нормативов. Это говорит о том, что функциональные возможности организма возросли и подобранные упражнения показали свою эффективность.
3. По результатам сдачи норм комплекса ГТО составлена программа тренировочного занятия направленного на развитие скоростно-силовых качеств, именно в этих тестах мне нужно улучшить свои результаты.



Спасибо за внимание!