

**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

На правах рукописи



АМБАРЦУМЯН НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ
НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Научная специальность 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная
физическая подготовка**

**ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

**Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент Аршинник С.П.**

Краснодар - 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	18
1.1 Психолого-педагогические основания самостоятельных занятий по физической культуре детей школьного возраста	18
1.2 Нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение самостоятельных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях	24
1.3 Характеристика программ физического воспитания по разделу «Самостоятельные занятия» обучающихся общеобразовательных организаций	27
1.4 Нормативные требования к физической активности детей и подростков...	31
1.5 Характеристика технологий проведения самостоятельных занятий по физической культуре	36
1.6 Использование цифровых технологий в процессе физического воспитания обучающихся	40
1.7 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического воспитания подрастающего поколения.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К 1 ГЛАВЕ.....	44
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	53
2.1 Методы исследования.....	53
2.2 Организация исследования.....	57
2.3 Количественный состав и характеристика контингента обследуемых.....	60

3 СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ЕЕ ПАРАМЕТРОВ С УРОВНЕМ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	62
3.1 Многолетняя динамика физической подготовленности обучающихся средних классов общеобразовательных организаций г. Краснодара	62
3.2 Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	67
3.3 Уровень физической активности детей школьного возраста	72
3.4 Взаимосвязь параметров физической активности, количественных показателей двигательной активности обучающихся средних классов с уровнем их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».....	78
3.5 Популярность реализуемых форм самостоятельной работы у учителей физической культуры	87
3.6 Мнение родителей обучающихся средних классов по вопросу целесообразности самостоятельных занятий физической культурой	92
3.7 Готовность обучающихся средних классов к реализации самостоятельной работы по физической культуре	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К3 ГЛАВЕ.....	101
4 РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	104
4.1 Структура и содержание методики физической самоподготовки	

обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».....	104
4.1.1 Содержание проективного компонента методики.....	107
4.1.2 Содержание организационно-содержательного компонента методики....	109
4.1.3 Содержание процессуально-операционного компонента методики.....	119
4.1.4 Содержание контрольно-оценочного компонента методики.....	124
4.2 Показатели физической нагрузки самостоятельных занятий, направленных на подготовку школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».....	133
4.3 Особенности реализации методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».....	136
4.4 Эффективность методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению требований ВФСК «ГТО».....	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К 4 ГЛАВЕ.....	148
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	151
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	182
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	183
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	184
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	185
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	187
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	190
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	191
АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ.....	192

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Данными многочисленных исследований установлено, что нынешнее поколение россиян имеет недостаточный уровень физической подготовленности, от которого во многом зависят показатели их здоровья и физической работоспособности (В.С. Якимович, С.В. Мусина, 2012; А.В. Фурсов с соавт., 2017; Н.И. Синявский с соавт., 2019; С.П. Левушкин с соавт., 2022; К.В. Малашенко с соавт., 2022 и др.). Очевидно, что это также относится и к подрастающему поколению, в частности, к подросткам, уровень физической подготовленности которых имеет тенденцию к снижению (С.Б. Соколова, В.Р. Кучма, 2013; М.М. Солтан, 2021; С.П. Аршинник с соавт., 2024 и др.).

Для улучшения ситуации с физической подготовленностью граждан России за последние годы на федеральном уровне государственными органами предпринимались различные меры. Прежде всего к ним следует отнести возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (Л.И. Лубышева, 2014; М.И. Хамитов, 2015; В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов, 2016; Э.А. Зюрин с соавт., 2017; Е.Н. Бобкова с соавт., 2025 и др.).

Известно, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») был возрожден на основании Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина (№ 172 от 24.03.2014 г.) в целях «...совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения...». В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ) ВФСК «ГТО» служит программной и нормативной основой системы физического воспитания граждан и, прежде всего, школьников, поскольку целесообразность подготовки к его нормативам прописана в Федеральных государственных образовательных стандартах

обучающихся общеобразовательных организаций начального, основного и среднего общего образования. По мнению ряда специалистов (С.П. Аршинник, 2016; В.А. Уваров, 2016; Л.И. Лубышева, 2018; Н.И. Синявский с соавт., 2018; Э.А. Зюрин с соавт., 2020; Л.А. Семенов, 2022 и др.) ВФСК «ГТО» в настоящее время является «индикатором уровня физической готовности населения», «механизмом проверки и оценки эффективности и результативности» процесса физического воспитания, одновременно выступая в роли «государственного стандарта физической подготовленности граждан нашей страны» и «национальной идеей по оздоровлению населения средствами физической культуры».

В контексте изложенного в Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года указана целевая установка: довести к 2030 году долю детей, принимающих участие в выполнении нормативов ВФСК «ГТО», к 90 процентам. Исходя из этого, подготовка к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» является важнейшей государственной задачей, поэтому всю физкультурно-спортивную деятельность населения и прежде всего подрастающего поколения следует осуществлять с учетом содержания, нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Также известно (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 года № 117, С.П. Евсеев с соавт., 2025 и др.), что для обеспечения должного уровня физической подготовленности, готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» разработаны соответствующие нормы двигательной активности, которые обеспечиваются посредством различных форм занятий физической культурой: уроков, внеурочных занятий, занятий в спортивных секциях, а также самостоятельных занятий (С.П. Аршинник с соавт., 2017).

При этом необходимо отметить, что если по первым трем из указанных форм имеется довольно значительное число исследований, о чем свидетельствуют соответствующие публикации (Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, 2018; Л.В. Сиднева, 2018; С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, 2019; В.В. Бобков, 2019 и др.),

то в отношении использования самостоятельных занятий наблюдается противоположная ситуация: существует дефицит научных работ по вопросам подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в процессе самостоятельных занятий физической культурой (Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, 2023).

Можно также констатировать, что средний школьный (подростковый) возраст является периодом, во многом подверженным негативным влияниям ряда внешних и внутренних факторов (прежде всего обусловленных пубертатным периодом), свидетельствующих о том, что данный возрастной промежуток в этом смысле представляется для педагогов наиболее затруднительным (N.F. Petrova, V.I. Gorovaya, 2005; А.А. Баранов с соавт., 2014; А.В. Соколова, Д.А. Цинеева, 2022; Е.В. Булычева, 2024 и др.).

Все вышеизложенное свидетельствует об актуальности разработки содержания и методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Степень разработанности проблемы исследования. В настоящее время проблема определения содержания и разработки методики самостоятельных занятий физической культурой входит в область научных интересов определенного числа исследователей (В.В. Куцаев, 2016; Ю.С. Жемчуг, В.А. Мордавченков, 2017; Г.В. Лурье с соавт., 2018; М. Anderson, J.Cunningham, 2018 и др.). При этом необходимость реализации данного раздела предписывается рядом нормативных документов (Федеральные государственные образовательные стандарты, Концепция преподавания физической культуры и др.). В связи с этим имеются соответствующие разделы в примерных рабочих программах по физической культуре (В.И. Лях, 2021; А.П. Матвеев, 2022; В.Б. Зеличенко с соавт., 2022 и др.).

Исследователями особо подчеркивается, что проведение самостоятельных занятий физической культурой должно базироваться на знаниях и умениях (компетенциях), сформированных на уроках физической культуры, их совершенствование осуществлять в процессе реализации физкультурно-

оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а непосредственная реализация - в рамках выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура» (А.П. Матвеев с соавт., 2018).

В работах ряда авторов большое значение придается формированию мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, а также развитию связанных с ней волевых качеств учащихся и, прежде всего, самостоятельности (М.В. Славнова, 2005; А.В. Зиновьев, 2006; Л.В. Копенкина, 2006 и др.). В связи с этим в ряде исследований изучаются методики формирования самостоятельности обучающихся. В данном контексте специалисты выявляют условия реализации самостоятельных занятий (Л.В. Копенкина, 2006; А.П. Матвеев с соавт., 2018), определяют их содержание (А.П. Матвеев с соавт., 2018; В.П. Лукьяненко с соавт., 2023), разрабатывают методические приемы, и таким образом формируют модели и технологии самостоятельных занятий физической культурой (Л.Л. Головина с соавт., 2004; Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020; С.П. Аршинник с соавт., 2023 и др.).

Вместе с тем до настоящего времени ряд вопросов, касающихся методологических, организационных, методических и нормативно-правовых основ, которые определяют содержание и методику самостоятельной подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», остается недостаточно изученным. Это препятствует полноценному использованию возможностей занятий физической культурой для подготовки различных категорий населения, в том числе подростков к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

При этом анализ данных научной литературы, изучение практического опыта учителей физической культуры, других специалистов в области физического воспитания и спорта свидетельствует о наличии **противоречия** между объективной необходимостью увеличения двигательной активности подрастающего поколения посредством реализации самостоятельных занятий физической культурой, целесообразностью повышения уровня готовности обучающихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО и

существующими ограничениями, связанными с недостаточностью научных знаний о структуре, содержании и методике самостоятельных занятий физической культурой обучающихся, наличием сложностей внедрения методик подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в массовый процесс физического воспитания школьников. В конечном итоге уровень физической подготовленности обучающихся и связанная с ним готовность к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» снижается (Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов, 2014; Н.И. Латышевская с соавт., 2022; С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, 2024 и др.).

На основе обнаруженных противоречий была выявлена **научная проблема**, решение которой состоит в ответе на вопрос: каково должно быть содержание и методика самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов для повышения их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»?

Объект исследования - процесс самостоятельной физической подготовки обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – содержание самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Цель исследования: обосновать содержание и экспериментально проверить эффективность методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Гипотеза исследования: предполагалось, что содержание процесса самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов позволит обеспечить эффективное выполнение нормативов и требований ВФСК «ГТО», если:

- определить исходный уровень физической подготовленности обучающихся средних классов и степень их готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО»;

- обеспечить реализацию должного, экспериментально обоснованного объема физической активности обучающихся средних классов, в том числе включающего выполнение самостоятельной работы в рамках домашних заданий по предмету «Физическая культура»;

- разработать и внедрить методику самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», основанную на применении комплексов упражнений, направленных на разностороннее развитие кондиционных физических способностей, структурированных по принципу урочного занятия;

- использовать разработанную шкалу оценки физической подготовленности обучающихся, синхронизированную с нормативами ВФСК «ГТО».

Задачи исследования:

1. Выявить особенности многолетней динамики показателей физической подготовленности обучающихся средних классов и их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

2. Определить должные параметры физической активности современных обучающихся среднего школьного возраста, необходимые для выполнения нормативов и требований ВФСК «ГТО».

3. Выявить особенности реализации обучающимися средних классов самостоятельной работы в рамках домашних заданий по предмету «Физическая культура».

4. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Теоретико-методологическую основу исследования составили нормативно-правовые акты, регламентирующие процесс физического воспитания обучающихся основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Концепция преподавания физической культуры), нормативные акты, обеспечивающие деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))), основные положения теории и методики физической культуры (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, К.Д. Чермит), методики организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (И.М. Воротилкина, В.П. Лукьяненко, А.П. Матвеев), методологических основ физической активности (В.К. Бальсевич, А.А. Горелов, А.Г. Сухарев), программно-нормативных основ физического воспитания (В.И. Лях, А.П. Матвеев), структурно-содержательных и нормативно-технологических аспектов мониторинга физической подготовленности и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (В.И. Лях, С.П. Левушкин, Л.А. Семенов, Н.И. Синявский, В.И. Тхорев, В.А. Уваров).

Научная новизна результатов исследования заключается:

- в определении многолетней динамики физической подготовленности обучающихся средних классов, выявленной в результате тестирования 5705 человек и свидетельствующей об устойчивом снижении совокупного показателя уровня развития физических качеств у мальчиков на 2,8 %, а у девочек - на 2,7 %, вследствие чего уменьшается до 16,3-16,5% количество подростков, способных в настоящее время выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО»;
- в установлении недельного объема времени физической активности современных обучающихся среднего школьного возраста, который составляет всего 55,6 % от рекомендуемых норм;
- в измерении объема времени физической активности школьников средних классов, обеспечивающего необходимый уровень развития физических качеств для успешного выполнения нормативов и требований ВФСК «ГТО», который должен составлять не менее 4,5 часов занятий в неделю;
- в выявлении особенностей выполнения обучающимися средних классов

домашних заданий, когда самостоятельную работу по физической культуре 87,1 % современных учителей физической культуры реализуют через теоретическую подготовку, а 21,6 % педагогов - практикуют ее в формате непосредственного выполнения комплексов физических упражнений;

- в разработке методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», содержащей проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, и контрольно-оценочный компоненты, реализация которой на основе специфических принципов в условиях трехчастных занятий комплексной направленности обеспечивает величину физической нагрузки выполняемых физических упражнений на уровне $95,8 \pm 5,91$ усл. баллов (по Т.Е. Виленской);

- в разработке шкалы оценки физической подготовленности обучающихся средних классов, сформированной посредством использования метода персентилей и синхронизированной с нормативами ВФСК «ГТО» по принципу «оценочный балл – знак отличия», при которой оценка «удовлетворительно» (отметка «3» при расчетных показателях - от 70-го до 60,1 персентиля) соответствует нормативам бронзового знака отличия; оценка «хорошо» (отметка «4» - от 60-го до 50,1 персентиля) соответствует нормативам серебряного знака отличия; оценка «отлично» (отметка «5» - от 50-го персентиля и лучше) - выше нормативов серебряного знака отличия комплекса «ГТО»;

- в экспериментальном подтверждении эффективности методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов, выраженной в статистически значимом увеличении ($p < 0,001$) процентного соотношения способных выполнить требования ВФСК «ГТО» с 18,0-19,4% до 50,7-51,7 % успешно сдающих.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается:

- в уточнении понятия «физическая самоподготовка», представляющего собой процесс, направленный на самостоятельное регулярное выполнение комплексов физических упражнений с целью достижения должных показателей

физической подготовленности, прежде всего связанных с выполнением нормативов и требований ВФСК «ГТО»;

- в разработке совокупности специфических принципов самоподготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», включающей: принцип ведущей роли специалиста в организации и планировании самостоятельных занятий физической культурой обучающихся; принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся; принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся; принцип коррекционной направленности самостоятельных занятий физической культурой; принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; принцип формирования мотивации; принцип использования цифровых инструментов; принцип родительского контроля;

- в теоретическом обосновании методики формирования шкал оценки физической подготовленности школьников, синхронизированных с нормативами ВФСК «ГТО» по принципу «оценочный балл – знак отличия»;

- в дополнении научных сведений о структуре, содержании и методике самостоятельных занятий физической культурой, направленных на подготовку школьников к выполнению испытаний ВФСК «ГТО».

Практическая значимость диссертации состоит в возможности практического использования следующих результатов научных исследований:

- сформированных и апробированных шкал оценки показателей физической подготовленности обучающихся средних классов, синхронизированных с нормативами ВФСК «ГТО»;

- разработанных и апробированных в процессе педагогического эксперимента комплексов домашних заданий по предмету «Физическая культура», направленных на подготовку обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;

- разработанной и экспериментально проверенной методики

самоподготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Полученные в процессе диссертационного исследования данные могут быть применены в профессиональной деятельности учителей физической культуры и других специалистов по физической культуре и спорту.

Положения, выносимые на защиту:

1. Показатели физической подготовленности обучающихся средних классов обоего пола в течение последних 11 лет проявляют устойчивую тенденцию к снижению, что на фоне разного уровня развития отдельных физических качеств снижает количество подростков, способных успешно выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО».

2. Объем времени физической активности обучающихся средних классов, который статистически значимо ($r=0,37-0,47$; $p<0,05-0,01$) положительно влияет на развитие соответствующих физических качеств и обеспечивает успешное выполнение нормативов и требований ВФСК «ГТО», только на 55,6 % соответствует рекомендуемым значениям, тогда как должен составлять не менее 4,5 часов занятий в неделю.

3. Организация и реализация самостоятельной работы обучающихся средних классов по физической культуре характеризуется следующими особенностями:

- учителя физической культуры в настоящее время нерегулярно назначают домашнее задание обучающимся;
- наиболее популярной формой домашних заданий по предмету «Физическая культура», является самостоятельная теоретическая подготовка обучающихся;
- наименее популярной формой домашних заданий по предмету «Физическая культура», является самостоятельное выполнение обучающимися комплексов физических упражнений.

4. Методика самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»,

реализуемая в рамках выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура», включает:

- проективный компонент, содержащий цель и задачи процесса самоподготовки;
- организационно-содержательный компонент, включающий специфические принципы самоподготовки, структуру самостоятельного занятия, его содержательное наполнение, а также организацию взаимодействия с обучающимися и их родителями;
- процессуально-операционный компонент, представленный методическими правилами проведения самостоятельных занятий, а также технологией работы с детьми и их родителями;
- контрольно-оценочный компонент, включающий процедуру тестирования и шкалу оценки уровня физической подготовленности обучающихся, синхронизированную с нормативами ВФСК «ГТО».

5. Специфическими принципами методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», являющимися дополнением к общепедагогическим принципам и методическим закономерностям процесса физического воспитания являются:

- принцип ведущей роли специалиста в организации и планировании самостоятельных занятий физической культурой обучающихся;
- принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самостоятельной физической подготовки обучающихся;
- принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся;
- принцип коррекционной направленности самостоятельных занятий физической культурой;
- принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;
- принцип формирования мотивации;

- принцип использования цифровых инструментов;
- принцип родительского контроля.

6. Шкала оценки показателей физической подготовленности обучающихся средних классов, синхронизированная с нормативами комплекса «ГТО» как компонент разработанной методики позволяет повысить объективность контроля и степень мотивации школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для выполнения нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Степень достоверности результатов исследования обеспечена научно-теоретическим обоснованием выбранной проблемы исследования, применяемыми методами научного исследования, соответствующими намеченной цели и решаемым задачам. Достоверность полученных экспериментальных данных обеспечивается логикой построения, продолжительностью исследования, участием в исследовании экспериментальной и контрольной групп, а также репрезентативностью выборки контингента испытуемых участников исследования.

Апробация и внедрение полученных результатов. По результатам исследований опубликовано 28 печатных работ, в том числе 18 в журналах, входящих в перечень ведущих рецензируемых журналов ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Основные положения диссертации доложены и обсуждены на научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 2025), Всероссийской научно-практической конференции «Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи» (г. Владимир, 2020), Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации (г.Краснодар, 2022, 2023, 2025), Международных научно-практических конференциях «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне (ГТО)” и массовый спорт в системе здорового образа жизни»

(г.Владимир, 2016), «Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (г. Владимир, 2022), «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» (г. Краснодар, 2023).

Материалы работы внедрены в процесс физического воспитания обучающихся средних общеобразовательных организаций Краснодарского края (МАОУ гимназия № 18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового г. Краснодара, МАОУ СОШ № 42 имени Володи Головатого г. Краснодара) и Ставропольского края (МБОУ СОШ № 11 п. Новотерский Минераловодского района), а также в процесс подготовки обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурное образование» и слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки кадров ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Соответствие темы диссертации требованиям Паспорта специальностей ВАК (педагогические науки). Исследование выполнено в рамках специальности 5.8.4 – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»: п. 14. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов. Паспорта специальности ВАК Министерства науки и высшего образования РФ (педагогические науки).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, включающего выводы и практические рекомендации, списка использованных источников и приложений. Библиографический список насчитывает 190 источников, в том числе 18 на иностранных языках. Диссертация изложена на 198 страницах печатного текста и иллюстрирована 41 таблицей и 7 рисунками.

1 СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1 Психолого-педагогические основания самостоятельных занятий по физической культуре детей школьного возраста

В настоящее время одним из факторов совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения является формирование умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры (Т.А. Лопатик, 1998; В.А. Зиновьев, 2006; А.П. Матвеев с соавт., 2018 и др.). В этой связи практически все современные программы по физической культуре обучающихся содержат материалы по освоению самостоятельных форм занятий физической культурой. Данное обстоятельство актуализирует вопросы организации и методики проведения самостоятельных физкультурных занятий детей и молодежи. В тоже время анализ научной литературы по рассматриваемой тематике свидетельствует о всё еще недостаточной разработанности данного вопроса. В этой связи представляется актуальным проанализировать данные научной литературы по проблемам обеспечения самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся школьного возраста.

Проведенный анализ свидетельствует о необходимости воздействия на такое сложное морально-волевое качество обучающихся, как самостоятельность, что представляется очевидным, но требует уточнения. Данный анализ также показал, что не во всех научных работах, связанных с формированием самостоятельности, определяются сущность, характеристика и методика развития данного качества. А это необходимо делать, поскольку, как отмечает П.А.

Рудик(1962), «...изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирический характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель».

В соответствии со сказанным необходимо обратиться к теории и методологии формирования волевых процессов, прежде всего к научным данным специалистов по общей психологии и психологии физического воспитания и спорта.

Так, Е.П. Ильин (2002) указывает, что все волевые качества, в том числе самостоятельность, имеют сходную структуру: их основу составляют определенные природные задатки (нейродинамические особенности), на которые накладываются волевые усилия (как сознательное и преднамеренное напряжение физических и интеллектуальных сил), а они в свою очередь, «...инициируются и стимулируются ... социальными, личностными факторами - мотивационной сферой...нравственными принципами человека». Таким образом, следует отметить, что воздействие на качество самостоятельности должно происходить на основе комплексного научного подхода. Такой подход позволяет прогнозировать проявление личностью волевых усилий в определенных ситуациях.

Далее стоит отметить, что в настоящее время хотя и отсутствует единое определение термина «самостоятельность», в то же время многие специалисты (В.И. Селиванов, 1980; Е.П. Ильин, 2002; Ю.Т. Глазунов, К.Р. Сидоров, 2016 и др.) сходятся во мнении, что самостоятельность «...представляет собой способность осуществлять какую-либо деятельность, не прибегая к помощи других». При этом отмечается (С.В. Сафоненко, 2018), что самостоятельность играет важную роль как в учебной, так и в физкультурно-спортивной деятельности.

Известно, что самостоятельность проявляется в собственном принятии решений, самоконтроле и ответственности за свои дела и поступки. Данное

качество как волевая черта личности характерно уже для детей дошкольного возраста (который, к тому же, является сенситивным для этого), но мотивы ее проявления у детей разного возраста различны (Е.П. Ильин, 2002; О.Л. Лукьянова, О.С. Пасечник, 2019 и др.). При этом указывается (Г.Р. Шагавалиева с соавт., 2018), что чем старше дети, тем более выражены волевые качества. Также отмечается (Е.П. Ильин, 2002), что от детей требуется не самостоятельность вообще (поскольку она может выражаться, также в своеволии, нарушении дисциплины и т.п.), а организованная самостоятельность, направленная на решение педагогических задач, в частности на преодоление психологического барьера, связанного с неуверенностью.

В своей монографии «Психология воли» Е.П. Ильин (2002) указывает, что развитие самостоятельности проходит через несколько этапов:

На I этапе самостоятельность лишь проявляется посредством исполнения того, что было запланировано педагогом.

На II этапе самостоятельность развивается не только посредством исполнения запланированного, но и посредством самоконтроля.

III этап характеризуется возможностью самостоятельного планирования деятельности.

На IV этапе появляется творческая инициатива (как частный случай самостоятельности), самостоятельность в постановке цели, выборе путей ее достижения, в принятии на себя ответственности за дела и поступки.

В процессе воспитания самостоятельности Е.П. Ильин (2002) предлагает реализовать следующие важные условия, выступающие в роли исходных принципов (правил):

- развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения знаний и умений, необходимых в конкретном виде деятельности;
- развитие самостоятельности должно осуществляться под контролем наставника (педагога, родителя и др.), но без лишней опеки;
- для развития самостоятельности необходим интерес обучаемого к данному виду деятельности.

В контексте сказанного целесообразно ответить на вопрос: «Каким образом специалисты осуществляют формирование самостоятельности в процессе физического воспитания обучающихся?»

Так, в диссертационном исследовании, проведенном Л.В. Копёнкиной (2006), непосредственно направленном на разработку методики повышения самостоятельности младших школьников в процессе физического воспитания, было установлено, что самостоятельная физкультурная деятельность обучающихся начальных классов прежде всего осуществляется посредством учета условий физкультурно-педагогической деятельности (построение урока в развивающем режиме, использование учителем разнообразных средств и методов, рефлексивная деятельность учащихся, гуманистическое оценивание обучающихся, целенаправленная работа с родителями), а также за счет формирования контрольно-оценочных умений на уроке физической культуры (уроке «личных достижений») на основе реализации соответствующей методики.

Докторская диссертация И.М. Воротилкиной (2007) посвящена исследованию развития самостоятельности детей и учащейся молодежи, а также методике эффективного развития самостоятельности в двигательной деятельности обучающихся. При этом исследование проблемы формирования самостоятельности в процессе физического воспитания детей и молодежи рассматривается с двух позиций: с позиции двигательной деятельности и с позиции познавательной деятельности.

Исследование А.П. Матвеева с соавт. (2018) свидетельствует, что самостоятельная работа должна базироваться на знаниях и умениях, полученных на уроках физической культуры. На данных уроках могут осваиваться необходимые теоретические знания и практические умения, которые входят в содержание программы, а также учебников по физической культуре. Закрепление полученных знаний и умений осуществляется в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий, включенных в режим учебного дня, в процессе самостоятельных занятий в виде выполнения домашних заданий. В качестве домашних заданий предполагаются упражнения по физической подготовке.

Проведенный авторами педагогический эксперимент с участием учащихся 4-х классов позволяет сделать заключение, что обучение младших школьников на уроках физической культуры знаниям и умениям организации самостоятельных форм занятий позволяет формировать интерес к физической культуре, повышает двигательную активность как в урочное, так и во внеурочное время, а также положительно влияет на показатели развития физических качеств.

Таким образом, можно констатировать, что самостоятельная физкультурная деятельность в определенном формате возможна уже к окончанию младшего школьного возраста и данная деятельность должна опираться на знания и умения (компетенции), полученные на уроках физической культуры.

Далее, проведенный анализ научных работ по исследуемой тематике свидетельствует, что во многих исследованиях подобного рода значительная роль отводится необходимости обеспечения мотивации учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой. Это неслучайно, поскольку известно, что волевые действия во многом обусловлены мотивацией, а точнее, «борьбой мотивов» (Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, 2016).

Например, в диссертационной работе М.Ю. Славновой (2005) основной задачей явилась разработка технологической модели самостоятельной физкультурной деятельности с опорой на учебную мотивацию. В частности, в проведенном автором исследовании выявлены особенности формирования мотивации обучающихся начальных классов к занятиям физической культурой, при этом определены этапы формирования мотивации младших школьников по годам обучения, а также рассматривается содержание данных этапов.

В ранее упомянутой научной работе Л.В. Копёнкиной (2006) исследуются мотивы посещения уроков физической культуры учащимися начальных классов, учитывается «мотивационный» этап формирования контрольно-оценочных умений на занятиях физической культурой, а также делается вывод о том, что «...методика формирования контрольно-оценочных умений в процессе физического воспитания... заметно расширяет интересы учащихся, воздействуя на мотивационную сферу».

В диссертации Т.А. Лопатик (1998) также большое значение придается формированию мотивации в процессе самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся. Автор указывает на формирование таких мотивов обучающихся, как «мотив долга», «мотив интереса», «мотив ответственности», «мотив желания» овладеть широким комплексом двигательных умений и навыков», а также «мотив самоутверждения».

Исследователем А.В. Зиновьевым (2006) на основе мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого и других компонентов деятельности сформирована система подготовки старшеклассников к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. При этом автор указывает, что разработанная система включает несколько направлений и прежде всего создание положительной мотивационной основы физкультурно-спортивной деятельности.

Очевидно, что повышение мотивации к самостоятельным занятиям в первую очередь обуславливает создание интереса к изучаемым компонентам учебного предмета «Физическая культура» (Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, 2016; Н.И. Филимонова, Т.И. Тришина, 2017 и др.). При этом отмечается отсутствие стойкого интереса обучающихся к занятиям физической культурой, в том числе самостоятельных занятий (Е.И. Шеенко с соавт., 2016; Д.Н. Гаврилов с соавт., 2018 и др.).

Все вышеизложенное свидетельствует о значительном внимании специалистов к вопросам обеспечения самостоятельных занятий физическими упражнениями и необходимости физического «самовоспитания» обучающихся (Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, 2016).

Вместе с тем проведенный анализ данных научной литературы позволил обнаружить ряд неразработанных аспектов, касающихся психолого-педагогических, нормативно-правовых и организационно-методических основ физического самовоспитания обучающихся.

Так, недостаточно разработанными являются следующие вопросы, касающиеся самостоятельной физкультурной деятельности детей и молодежи:

- о влиянии самостоятельной физкультурной работы на уровень физической активности занимающихся;
- о популярности реализуемых форм самостоятельной работы у современных учителей физической культуры;
- об отношении родителей обучающихся к самостоятельным физкультурным занятиям своих детей;
- о готовности обучающихся разного возраста к реализации самостоятельных занятий по физической культуре;
- о структуре и содержании физкультурных занятий, реализуемых обучающимися разного возраста;
- об использовании цифровых технологий в процессе реализации самостоятельной физкультурной деятельности.

Очевидно, что данные вопросы необходимо рассмотреть более детально в процессе выполнения диссертационного исследования.

1.2 Нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение самостоятельных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях

В последние годы увеличилось количество научных публикаций, направленных на реализацию самостоятельной работы обучающихся. В тоже время достаточно редки исследования, в которых бы анализировались нормативно-правовые акты, регламентирующие самостоятельную работу по физическому воспитанию обучающихся.

В этой связи целесообразно провести анализ подобных нормативных документов для понимания сути данного вида учебной деятельности,

целесообразности его использования, а также необходимости повышения эффективности его реализации.

Прежде всего нами было проанализировано содержание Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования (Приказ Минпросвещения РФ № 287 от 31.05.2021). Так, в указанном документе сказано, что разработанная в соответствии с ФГОС основная образовательная программа, помимо всего прочего, должна быть направлена на «...саморазвитие, формирование самостоятельности...обучающихся».

Входящая обязательным компонентом в основную образовательную программу в соответствии с ФГОС Рабочая программа воспитания, в том числе должна обеспечить «...самореализацию и самоорганизацию обучающихся...», а также «создание условий для развития и реализации саморазвития, самостоятельности и самообразования...».

ФГОС выдвигает требования к результатам освоения обучающимися программ основного общего образования, в числе которых такие личностные результаты, как «готовность к самостоятельности», «ценность самостоятельности и инициативы», а также такие метапредметные результаты, как «готовность к самостоятельному планированию...».

ФГОС также предписывает овладение следующими регулятивными универсальными действиями:

- в самоорганизации: «самостоятельно составлять алгоритм решения задачи...», «...составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм...» и др.;

- в самоконтроле: «владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии», «вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей» и др.

В соответствии с ФГОС ООО предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» должны обеспечивать: «умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития», «умение отбирать физические

упражнения... для самостоятельных систематических занятий...планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели»; умение организовывать «самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями...»; «умение контролировать направленность воздействия физических нагрузок на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Таким образом, Федеральный государственный образовательный стандарт предписывает выполнение широких требований к реализации самостоятельной работы по физическому воспитанию обучающихся основной школы.

Следующий важный нормативный документ, в соответствии с которым осуществляется процесс физического воспитания и который подлежит анализу – «Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации». В данном документе, в частности, сказано о необходимости «обновления содержания и технологий преподавания предмета». Данное обновление должно коснуться также «...привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья...». Кроме того, авторы Концепции указывают на необходимость совершенствования учебно-методических комплексов по физической культуре, которые «...будут ориентированы на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся...». Говоря о необходимости самостоятельной работы обучающихся, авторы Концепции указывают на приоритетность данной работы с целью учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения.

Таким образом, анализ основополагающих нормативно-правовых документов позволяет заключить, что самостоятельная работа обучающихся представляется не только целесообразной, но и возводится в ранг приоритетной.

1.3 Характеристика программ физического воспитания по разделу «Самостоятельные занятия» обучающихся общеобразовательных организаций

Общеизвестно, что на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих процесс физического воспитания, формируются программы по физической культуре обучающихся. В этой связи целесообразно рассмотреть особенности данных программ в контексте реализации самостоятельной работы.

Для анализа были выбраны 4 рабочих программы, которые направлены на овладение учебным материалом обучающимися интересующего нас возраста (подростковый возраст, уровень основного общего образования).

Анализ проводился по двум аспектам: Содержание раздела «Самостоятельная работа», а также Планируемые результаты реализации программ по разделу «Самостоятельная работа». Анализируемые данные Рабочих программ представлены в таблице 1.

Анализ свидетельствует о значительном объеме учебного материала, который требуется освоить в рамках самостоятельной работы по предмету «Физическая культура» (который в ранее опубликованных программах был представлен в меньшей степени).

В указанных Рабочих программах значительное место отводится таким составляющим самостоятельной работы, как:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (физическими упражнениями);
- подбор и составление комплексов упражнений (в том числе утренней гимнастики, а также комплексов упражнений с коррекционной направленностью);
- тестирование физической подготовленности;
- правила и особенности самоконтроля в процессе проведения самостоятельных занятий (в т.ч.с помощью дневника самоконтроля) и др.

Таблица 1- Основное содержания самостоятельной работы учебных программ по физической культуре (уровень основного общего образования)

Наименование программы, автор, год издания	Содержание раздела «Самостоятельная работа»	Планируемые результаты реализации программ по разделу «Самостоятельная работа»
1	2	3
Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций, рекомендована ФУМО 2021 г.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценка состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	К концу обучения обучающийся научится: составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы.
Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы В. И. Лях, 2021 г.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	Выпускник научится: самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика»), В.Б. Зеличенко с соавт., 2022 г.	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	Умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба»), В.С. Цандыков, 2022 г.	Самоконтроль и его роль в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по спортивной борьбе. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной борьбе. Тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	Умение осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок при занятиях спортивной борьбой, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. Умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств спортивной борьбы, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности.

Овладение обучающимися данными умениями позволяет существенно дополнить и сформировать соответствующие компетенции, усвоение которых предлагается осуществлять на уроках физической культуры.

Кроме того, в зависимости от направленности Рабочей программы в рамках самостоятельной работы предписывается:

- осуществлять выбор одежды и обуви для занятий физической культурой;
- проводить судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи (помощника судьи);
- использовать средства восстановления после физической нагрузки;
- оценивать технику осваиваемых упражнений по образцу, знать способы выявления и исправления технических ошибок;
- знать и уметь применять способы планирования занятий технической подготовки и др.

Таким образом, содержание раздела «Самостоятельная работа» Примерных рабочих программ «комплексной направленности», в отличие от модульных (одновидовых) программ, имеет определенные особенности, связанные со спецификой вида спорта, соответствующего Программе.

Вместе с тем следует отметить, что содержание раздела «Самостоятельная работа» не всегда соотносится с планируемыми результатами его реализации. Например, в программе В.И. Ляха (2021) в содержании самостоятельных занятий отсутствует раздел «Тестирование показателей физического развития и физической подготовленности», тогда как в разделе «Планируемые результаты...» выпускник должен ими овладеть. Или в Рабочей программе В.Б. Зеличенка с соавт. (2022) обучающийся в рамках содержания обсуждаемого раздела должен «...овладеть способами выявления и исправления технических ошибок». В тоже время в рамках планируемых результатов реализации программ по разделу «Самостоятельная работа» эти компетенции отсутствуют.

Кроме того, часть предлагаемого учебного материала весьма сложна для рассматриваемого контингента обучающихся. К примеру, представляется небезопасным «самостоятельное освоение двигательных действий», выполнение,

многих из которых сопряжено с высоким риском травматизма и должно осваиваться под руководством специалиста. Стоит также отметить заведомо нереализуемые действия, связанные, в некоторой степени, с «...составлением планов с самостоятельным проведением занятий...». С нашей точки зрения, проводить полноценное занятие позволительно только дипломированному специалисту, но не ученику средних классов, который при всем своем желании из всего названного может реализовать лишь ограниченную часть необходимых действий.

Таким образом, предлагаемый формат содержания самостоятельной работы современных Рабочих программ по предмету «Физическая культура» имеет ряд трудностей, связанных, в частности, с большим объемом учебного материала по данному разделу работы, с его высокой сложностью, которая не позволяет в полной мере реализовать его на практике, а также с недостаточным числом методических материалов, направленных на реализацию рассматриваемого раздела работы. По всей видимости, целесообразно проведение более детальных исследований в данном направлении, к примеру, научное обоснование должного формата самостоятельных занятий по физической культуре обучающихся средних классов.

1.4 Нормативные требования к физической активности детей и подростков

В настоящее время имеется большое число научных публикаций, свидетельствующих о необходимости соблюдения двигательного режима населения, прежде всего детей и подростков, для сохранения здоровья и обеспечения гармоничного физического развития (А.А. Горелов с соавт., 2011; D.

Lubans et al., 2016, J.W.Greef et al., 2017; А.С. Седова, 2019; Я. Херберт с соавт., 2021; С.Б. Соколова, В.Р. Кучма, 2022 и др.).

Во многих отечественных и зарубежных источниках указывается, что дефицит двигательной активности – одна из важнейших причин повышения заболеваемости (Д.В. Козлов, 2009; S. Blair, 2009; Л.Л. Липанова, Г.М. Насыбуллина, 2013; M.C. Gallotta et al., 2016; S. Sheikholeslami et al., 2018; И.И. Новикова с соавт., 2020; Е.С. Богомолова с соавт., 2023 и др.).

По мнению член-корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы, (2007), гипокинезия (дефицит движений) и связанная с ней гиподинамия (дефицит физического напряжения мышц) вызывают большое количество морфологических и функциональных изменений, приводящих к предпатологическим и даже патологическим состояниям. При этом в соответствии с мнением А.А. Горелова с соавт. (2010), профилактика гиподинамии и гипокинезии посредством физических упражнений является важным научным направлением теории и методики физической культуры.

В тоже время единых нормативов двигательной активности до сих пор не существует, при этом между специалистами идет заочный спор о том, каковы должны быть параметры двигательного режима и его содержания для того, чтобы обеспечить «перевод» занимающихся из одного состояния (нетренированного) в другое – более совершенное (тренированное).

Прежде всего целесообразно уточнить понятие - «двигательная активность». Так, в современной физкультурно-спортивной терминологии существуют относительно близкие по пониманию (и, возможно, поэтому часто «смешиваемые») термины «двигательная активность» и «физическая активность». Так, первый термин, по мнению Л.К. Карауловой с соавт. (2012) представляет собой сумму движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. По сути, такое же определение встречается и в зарубежных изданиях, где под двигательной активностью подразумевается «...любая двигательная деятельность, в результате которой повышается сердцебиение и учащается дыхание в течение некоторого времени...» (С. Currie et al., 2012).

Второе понятие («физическая активность»), по мнению В.К. Бальсевича (2000), подразумевает «...деятельность индивидуума, направленную на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности». То есть, физическая активность - это форма двигательной активности, содержанием которой служат физические упражнения. Таким образом, физическая активность представляет понятие, включающее не только «сумму движений», но и ее функциональную напряженность. Стоит также отметить, что ряд авторов (А.Н. Каинов, К.А., Каинов, 2015 и др.) в разряд двигательной активности включает лишь ее составляющую, связанную с выполнением физических упражнений, не учитывая остальные (спонтанные, бытовые и т.п. движения), что не совсем точно.

Кроме сказанного, стоит также отметить, что в современной научной литературе понятие «двигательная активность» дифференцируется как «организованная двигательная активность» и «неорганизованная двигательная активность» (Л.К. Караулова с соавт., 2012).

Организованная двигательная активность предполагает деятельность, осуществляемую под руководством учителя физической культуры, тренера, инструктора и т.п. Неорганизованная физическая активность осуществляется «попутно», например, в процессе передвижения (в школу, на тренировку, кружок и т. п.), во время прогулки, игр, самообслуживания и т.д. Очевидно, что в структуре физической активности приоритетное значение имеют организованные формы двигательной активности, поскольку они планируются для обеспечения формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических способностей, повышения адаптационных возможностей организма. При этом известно (А.Г. Сухарев, 1991; Л.К. Караулова с соавт., 2012 и др.), что в детском возрасте двигательную активность условно подразделяют на 3 части:

- в процессе физического воспитания;
- при общественно полезной (трудовой) деятельности;
- в свободное время.

Специалисты едины во мнении о необходимости обеспечить расширенный двигательный режим занимающихся (прежде всего детей и подростков). Вместе с тем по параметрам объемов двигательного режима мнения специалистов не совпадают. В этой связи необходимо провести соответствующий анализ и сопоставить мнения различных специалистов.

Так, по мнению А.Г. Сухарева (1991), нижняя граница нормы двигательной активности детей и подростков составляет 15-18 тыс. шагов в день. По данным ученого, временной объем двигательной активности должен составлять 3,4-4,5 часа в сутки. Примерно эти же данные в своей работе используют и Л.К. Караулова с соавт. (2012). Последние указывают, что продолжительность движений у младших школьников должна составлять от 4-х до 5-ти часов, у средних школьников 3,5-4,5, а у старших – 3,0-4,5 часа в сутки. Уточняя эту информацию, В.Р. Кучма (2010) указывает, что нормативный объем двигательной активности должен по мере взросления школьников возрастать от 14-18 тыс. локомоций у мальчиков и девочек 7 лет до 25-29 тыс. локомоций у юношей 17 лет.

Вместе с тем исследования Н.А. Силаевой (2009) свидетельствуют, что современные школьники (дети 10-12 лет) выполняют в среднем $7764 \pm 133,7$ шага в сутки, что лишь на 50 % соответствует нормативам. Исследования данного автора также указывают на то, что общая продолжительность движений у младших подростков составляет лишь 2,5 часа в сутки.

По данным Н.В. Седых с соавт. (2018), ежедневная двигательная активность учащихся колеблется от 6 тыс. до 48 тыс. локомоций в сутки. При этом в период бодрствования дети школьного возраста в среднем делают 22 движения в минуту, или от 800 до 1300 движений за час.

В соответствии с результатами исследования Г.А. Васенина с соавт. (2015) объем двигательной активности подростков (учащихся 5-6 классов) должен варьироваться от 8-12 до 12-15 часов «в недельном цикле жизнедеятельности на основе сочетания всего многообразия физкультурно-оздоровительных и спортивных форм занятий». При этом педагогически организованный

двигательный режим должен составлять не менее 9-ти часов в неделю. Авторами отмечается, что среднестатистический школьник способен осваивать большой объем в суточном, недельном и годовом циклах обучения. Для этого, по мнению указанных специалистов, необходимо создавать соответствующие условия, позволяющие «набирать» должный объем движений.

Несколько другие данные приводятся в зарубежных источниках, в которых указано, что современные дети и подростки должны заниматься не менее 60 мин в день, или 7 часов в неделю (World Health Organization, 2010; C. Currie, C. Zanotti, A. Morgan et al., 2012).

Таким образом, следует констатировать, что многие авторы указывают на необходимость выполнения определенных нормативных показателей двигательной активности, при этом указывая на то, что современные школьники, как правило, не достигают указанных нормативов. Однако помимо объемов двигательной активности, существуют показатели, характеризующие напряженность данных параметров. Эти показатели, выражаются в повышении частоты сердечных сокращений, носят название «пульсовой» (функциональной) стоимости (напряженности) двигательной активности (А. Хассани, 2005; М.С. Веселкин, А.В. Лазуткин, 2019; А.В. Фурсов с соавт., 2020 и др.). К сожалению, в литературе довольно фрагментарно представлена соответствующая информация.

Исходя из вышеизложенного, современные специалисты в обязательном порядке должны владеть информацией об уровне двигательной активности занимающихся (обучающихся), чтобы планировать процесс их физического воспитания. В этой связи целесообразно определить, каков в настоящее время реальный уровень собственно двигательной активности, выражающийся в объеме движений, а также уровень организованной (регламентированной) физической активности, определяемый, в том числе, в ее напряженности (интенсивности). Результаты проведенного нами исследования представлены в третьей главе настоящей диссертации.

1.5 Характеристика технологий проведения самостоятельных занятий по физической культуре

Несмотря на активное внедрение и реализацию комплекса «Готов к труду и обороне», в последнее время уровень физической подготовленности населения (в том числе и подрастающего поколения) демонстрирует тенденцию к снижению, и пока еще далек от оптимального (Н.А. Амбарцумян, 2023). В этой связи теоретики и практики физической культуры в последние годы все большее внимание обращают на необходимость увеличения объема самостоятельной работы обучающихся по предмету «Физическая культура» (И.М. Воротилкина, 2007; А.П. Матвеев с соавт., 2018; Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева, 2021 и др.).

Действительно, только лишь академическими (в том числе секционными) физкультурно-спортивными занятиями проблему увеличения двигательной активности и повышения физической подготовленности подрастающего поколения решить не представляется возможным. В этой связи использование «резерва» самостоятельной работы по физическому воспитанию представляется весьма актуальным.

Прежде всего следует пояснить, что представляет собой данный вид работы. Так, по мнению П.И. Пидкасистого (2004), «...самостоятельная работа - это вид образовательной деятельности, которую обучающийся осуществляет в установленное время и в установленном объеме, без непосредственной помощи учителя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения заданий...». По данным специалистов, самостоятельная работа в обязательном порядке должна присутствовать в рамках реализации предмета «Физическая культура» (И.М. Воротилкина, 2007; А.П. Матвеев с соавт., 2018 и др.).

Таким образом, целесообразно проанализировать имеющиеся методики самостоятельной двигательной деятельности обучающихся с тем, чтобы

определить современные тенденции данного направления работы. Стоит, однако, отметить, что данная тема в научной литературе раскрыта недостаточно подробно.

Так, сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования (Л.Л. Головина с соавт., 2004) предложена модель самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся начальной школы. Основными компонентами данной модели являются цель и задачи, а также содержание самостоятельных занятий, состоящих из семи блоков и интегрирующих тематику теоретического, практического и оценочного материала. В теоретическом разделе предложены темы, которые подразделяются на следующие уровни формирования учебного материала: «знать» и «иметь представление».

В практическом разделе имеются 5 основных блоков, направленных на овладение следующими основными умениями: «уметь планировать занятие», «уметь выполнять доступные упражнения», «уметь подготовить место проведения занятия», «уметь провести физкультурное занятие», «уметь выполнять гигиенические мероприятия».

По мнению авторов технологии, в результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности.

По мнению Н.В. Карягиной и Ю.И. Иоакимиди (2021), одной из эффективных форм привлечения учащихся к ежедневным систематическим занятиям являются домашние задания по предмету «Физическая культура». Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий, способствуют повышению двигательной активности детей, развитию физических качеств, укреплению здоровья и профилактики различных заболеваний. По мнению указанных специалистов, домашние задания по физической культуре

включают комплексы утренней гимнастики, упражнения по развитию физических качеств, а также простейших двигательных навыков. Самостоятельные домашние задания, должны быть связаны с постановкой учителем конкретной задачи (например: выполнить норматив в определенном упражнении). При этом учащийся самостоятельно подбирает средства, планирует процесс проведения занятия, контролирует функциональное состояние организма, дозировку нагрузки. В то же время учитель может рекомендовать школьнику примерные комплексы упражнений домашних занятий. Задавая домашние задания, учитель физической культуры должен указать конкретные сроки их проверки, которые могут составлять от 1-2 недель до 1-2 месяцев в зависимости от поставленных задач урока. Продолжительность их выполнения 20-30 минут. Предварительно, на уроках физической культуры, у учащихся формируют знания, умения и навыки выполнения упражнений, с обязательным соблюдением правил техники безопасности. Упражнения для домашних заданий должны быть известными и не требующими создания специальных условий, страховки.

Очевидно, что домашние задания по физической культуре являются основой самостоятельных физкультурных занятий и для старших школьников. При этом, по мнению Н.И. Филимоновой и Т.И. Трищиной (2017), процесс самостоятельной двигательной деятельности должен носить не стихийный, а целенаправленный характер. Для достижения необходимого эффекта в процессе использования самостоятельной физкультурной деятельности обучающийся должен обладать определённым уровнем знаний в области физкультурно-спортивной деятельности, прежде всего методического характера, и иметь соответствующую потребность, а также интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Реализация самостоятельной работы по предмету «Физическая культура» посредством выполнения домашних заданий также рекомендуется рядом других авторов (Б.К. Сангинов, 2018; Е.Г. Николаева, 2019; Т.Р. Габитов с соавт., 2023 и др.). Их объединяет необходимость получения обучающимися знаний и умений в области физической культуры (компетенций), мотивация обучающихся к данному

виду деятельности, целесообразность структурирования самостоятельных занятий, а также понимание важности регулярного контроля соответствующих занятий со стороны родителей и учителя.

Таким образом, проведенный анализ научной литературы позволяет констатировать актуальность и целесообразность использования технологий самостоятельных физкультурных занятий обучающихся в процессе физического воспитания школьников. Имеющиеся методические рекомендации указывают, что данная работа в обязательном порядке должна присутствовать в физическом воспитании обучающихся и включать как теоретический, так и практический разделы. При этом последний целесообразно использовать в форме практических домашних заданий по предмету «Физическая культура».

1.6 Использование цифровых технологий в процессе физического воспитания обучающихся

Известно, что в 2017 году Президентом России В.В. Путиным был подписан Указ «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации...». Данный нормативно-правовой акт официально провозгласил новую «цифровую» эпоху развития социальных отношений в нашей стране. При этом в послании Федеральному собранию Президент также объявил о необходимости развития экономики страны, основанной на принципах «цифровой модели», так называемой «цифровизации».

Понятие цифровизации как системы преобразования различных сфер деятельности человека на основе внедрения информационных технологий, появилось еще задолго до указанных событий и нашло отражение во многих научных публикациях, в том числе в публикациях, касающихся физкультурно-

спортивной деятельности. Очевидно, что цифровизация не могла не коснуться сфер образования, физической культуры и спорта, поскольку многие компоненты педагогической и физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время фактически не могут существовать без цифровых (информационных) технологий. Все это преобразовалось в новое направление, получившее наименование «цифровая педагогика», которое, по мнению специалистов (И.О. Петришев, 2019; С.С. Жумашева, 2023 и др.), представляет собой педагогический процесс с включением различных цифровых инструментов, что, в свою очередь, обеспечивает более высокий уровень образования.

Современный процесс физического воспитания как разновидность педагогического процесса не может существовать без имеющихся достижений научного прогресса – использования так называемых «сквозных» технологий и цифровых инструментов. Особый импульс использования цифровых ресурсов сфера физической культуры и спорта получила в период действия пандемии COVID-19, когда без использования дистанционных цифровых технологий образовательный процесс физического воспитания вовсе не был бы реализован.

В связи с вышеизложенным, целесообразно проанализировать имеющиеся современные методики применения цифровых инструментов для повышения эффективности процесса физического воспитания подрастающего поколения и, в частности, самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Прежде всего стоит обратить внимание на работу А.В. Стафеевой с соавт. (2023), в которой представлен детальный анализ имеющегося на сегодня теоретического и практического опыта применения информационно-коммуникационных (ИКТ), компьютерных и других цифровых технологий для «школьной» физической культуры. В результате проведенного анализа было установлено, что применение ИКТ-технологий в физкультурном образовании школьников позволяет проявлять больше самостоятельности. При этом было установлено, что лишь 10 % современных учителей физической культуры используют современные цифровые дидактические ресурсы в своей профессиональной деятельности.

Детальный анализ и обобщение цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре проводил П.К. Петров (2020). Автором выявлены основные направления цифровой трансформации физкультурного образования, такие как:

- создание и использование в учебном процессе цифровых программ оценки результативности обучения;
- создание и использование в учебном процессе цифровых многоцелевых обучающих систем (обладающих функцией обучения, контроля, самоконтроля, а также тренажа);
- создание и использование мультимедийных презентаций, которые можно использовать как для передачи знаний, так и для их контроля;
- использование в образовательном процессе различных баз данных и других ресурсов (базы подвижных игр, используемых на уроках физической культуры; музыкального сопровождения и т. п.);
- создание и использование разнообразных образовательных ресурсов, специально разработанных для размещения в сети Интернет;
- применение курсов для онлайн-обучения, а также сетевых технологий;
- разработка и применение цифровых видеоуроков и видеофильмов;
- использование в учебном процессе электронных библиотечных систем (eLIBRARY.RU, АИБС «МегаПро», НЭБ, РУКОНТ и др.);
- использование приложения для проведения видеоконференций;
- применение различного рода компьютерных и мобильных приложений.

Специалистами С.А. Григан и И.В. Грошевиным (2023) также проведен анализ имеющихся цифровых технологий в области физической культуры и спорта. Авторами исследования выявлены 3 основных тренда цифровизации в сфере физической культуры:

- использование гаджетов;
- разработка и применение одежды и аксессуаров для фитнеса;
- онлайн-тренировки.

При этом каждый из трендов имеет определенное проявление и эффект от

внедрения. Так, использование гаджетов («умные» часы, «карманный диетолог», трекер активности и др.), работающих на базе искусственного интеллекта, позволяет выявить некоторые заболевания, построить более эффективный режим тренировочных занятий или, заменить присутствие тренера.

Создание «умной» одежды, включая топики, лосины, повязки и другие средства для занятий физической культурой (фитнесом), позволяет осуществить сбор и анализ данных о функциональном состоянии организма, а также регулировать теплообмен при занятиях в различных погодных условиях.

Использование специальных устройств для воспроизводства так называемых онлайн-тренировок позволяет без непосредственного контакта со специалистом (тренером) выполнять комплексы физических упражнений, в том числе в рамках самостоятельных «домашних» занятий.

Очевидно, что при объединении указанных цифровых устройств эффект существенно возрастает.

Исследователями Северо-Кавказского федерального университета (М.В. Катренко с соавт., 2023) был проведен анализ цифровых инструментов, которые можно использовать в образовании и физическом воспитании. Помимо указанных выше цифровых инструментов, авторы также отдельно выделяют технологию дополненной реальности (AR-технология), которая посредством использования специальных компьютерных приложений позволяет «...создавать и идентифицировать виртуальный слой информации с каким-либо... объектом, находящемся в реальном физическом мире». С использованием технологии дополненной реальности возможно создание видеоматериалов-образцов, видеоуроков, проведение фото- и видеосъемки занятий для наглядной демонстрации выполнения физических упражнений. Кроме того, проведенный авторами опрос показал, что респонденты заинтересованы в использовании специальных компьютерных и мобильных приложений, в которых применяются функции шагометрии, оценки темпа, скорости передвижения, «расхода» калорий и др.

Таким образом, проведенный анализ цифровых технологий позволяет сделать вывод, что их использование весьма целесообразно в процессе занятий

физической культурой, и они не заменяют, а могут существенно дополнить и повышают эффективность традиционных занятий. Особенно это актуально в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Однако имеющиеся цифровые инструменты пока еще недостаточно активно используются в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся средних классов.

1.7 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического воспитания подрастающего поколения

Несмотря на то что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» реализуется всего лишь немногим более 10 лет, он прочно вошел в нашу жизнь и в настоящее время является действующей программно-нормативной основой системы физического воспитания, «...стандартом физической подготовки и подготовленности граждан нашей страны...», а также «...национальной идеей по оздоровлению населения средствами физической культуры» (С.П. Аршинник, 2016; Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов, 2018 и др.). Прежде всего это относится к подрастающему поколению, программы физического воспитания которого во многом согласуются, как с содержанием, так и с нормативными требованиями комплекса «Готов к труду и обороне». В подтверждение данных слов стоит отметить, что многие авторы в той или иной мере «перестраивают» процесс физического воспитания обучающихся (дошкольников, школьников, студентов) в соответствии с содержанием ВФСК «ГТО».

Так, проведенные Л.А. Семеновым (2019) исследования свидетельствуют о том, что весь процесс физического воспитания дошкольников в дошкольных

образовательных организациях «...должен ... носить отчетливо коррекционный характер с целевой ориентацией на выполнение установленных ... нормативов I ступени комплекса ГТО...». В этой связи А.А. Шибеева и Е.И. Овчинникова (2018) разработали программу физкультурных занятий дошкольников, в рамках которой дополнительно включались упражнения, направленные на освоение техники движений, соответствующих испытаниям ВФСК «ГТО».

Учитель физической культуры М.В. Каттеева (2019) в своей практической деятельности при подготовке младших школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» использует специальные подвижные игры, а также применяет метод круговой тренировки, при котором учащиеся, переходя от станции к станции, выполняют тесты ВФСК «ГТО» начальных ступеней.

Специалистами Сургутского государственного педагогического университета под руководством профессора Н.И. Синявского (2015) для подготовки учащихся начальных классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в образовательный процесс по физической культуре внедрили систему «конкретных последовательных действий в форме карточек-заданий». В данных карточках представлены теоретические сведения, позволяющие освоить технику выполнения испытаний ВФСК «ГТО», а также средства (упражнения) для развития физических качеств.

С целью подготовки обучающихся средних классов к испытаниям комплекса ГТО IV ступени М.И. Хамитовым (2017) в планирование и содержание уроков физической культуры были внесены определенные изменения. В частности, автором методики в рамках уроков физической культуры предлагается реализовать 3 сессии (осеннюю, зимнюю и весеннюю) для подготовки обучающихся 13-15 лет к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» IV ступени. Каждая сессия готовит к определенным видам испытаний (2-3 теста), целесообразным для реализации в определенном сезоне. При этом для подготовки к соответствующим испытаниям преимущественно применялся метод круговой тренировки, позволяющий в относительно короткий временной промежуток развить основные физические качества.

Для подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» у учащихся старших классов П.М. Клюкойть (2017) использует 3-й урок физической культуры. При этом непосредственно для этого автор применяет следующие технологии: кроссфит, элементы круговой и спортивной тренировки.

По мнению Ю.Т. Беловой с соавт. (2020), для подготовки студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» необходимо, во-первых, выявить «отстающие» показатели, во-вторых, разработать программу, которая бы воздействовала на «слабые звенья» физической подготовленности, прежде всего, те, которые относятся к обязательным испытаниям ВФСК «ГТО». В соответствии с этим специалистами Омского государственного технического университета была разработана такая программа для студентов, которая рассчитана на один учебный семестр. Содержание учебных занятий составляли средства и методы для сочетанного развития физических качеств, необходимых для выполнения всех обязательных видов испытаний ВФСК «ГТО», то есть имело комплексную направленность. Таким образом, традиционные средства физического воспитания, применяемые в вузе, были дополнены специальными двигательными заданиями, направленными на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

В этой связи можно сделать вывод об устойчивой тенденции «ГТО-низации» (интеграции ВФСК «ГТО») современного процесса физического воспитания обучающихся.

Еще более активно в процесс физического воспитания внедряются оценочные шкалы, посредством которых специалисты контролируют и оценивают показатели физической подготовленности обучающихся с позиций их соответствия нормативам ВФСК «ГТО». При этом предлагаемая специалистами оценка имеет два основных формата: первый, - связанный с сопоставлением полученных результатов физической подготовленности с нормативами ВФСК «ГТО» и, второй, - связанный с непосредственной разработкой оценочных шкал физической подготовленности обучающихся, синхронизированных с нормативами ВФСК «ГТО».

Следует отметить, что использование первого варианта оценивания подкрепляется большим числом научных публикаций. В данном случае специалисты в своих исследованиях сравнивают (сопоставляют) результаты тестирования физической подготовленности разных контингентов населения с нормативами ВФСК«ГТО» (Л.А. Прокопенко, 2017; С.П. Аршинник с соавт., 2019; Т.В. Кошкина, 2021 и др.).

В тоже время в отношении использования второго варианта информация достаточно фрагментарна. Поэтому целесообразно рассмотреть ее более детально.

В частности, В.В. Бянкин и Л.Н. Присяжнюк (2021) предлагают оригинальный подход для оценки физической подготовленности студентов. Данные специалисты указывают, что для оценки физической подготовленности обучающихся необходим более гибкий подход, основу которого составляет принцип индивидуализации. В этой связи специалисты предлагают использовать «систему рейтингового контроля», которая основывается на применении «таблиц оценки физических качеств». В.В. Бянкин и Л.Н. Присяжнюк (2021) указывают, что «...в настоящее время этим требованиям отвечают 100-балльные таблицы оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО... В 100-очковой таблице нормы контрольных испытаний оценивались следующим образом: результаты при тестировании на «золотой знак» должны быть не менее 60 очков, на «серебряный знак» – не менее 40 очков, на «бронзовый знак» – не менее 25 очков. Если перевести очковые результаты в оценочные, то испытуемый на оценку «отлично» должен набрать не менее 480 очков в восьми контрольных нормативах, на оценку «хорошо» – не менее 320 очков, на оценку «удовлетворительно» – не менее 200 очков...».

Исследователь Л.А. Прокопенко (2017) предлагает применять пятибалльную шкалу оценивания физической подготовленности студентов, при этом каждый балл оценки соответствует определенному результату, продемонстрированному в 5-ти контрольных упражнениях (на силу, быстроту, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности). При этом оценки «3»,

«4» и «5» соответствуют нормативам бронзового, серебряного и золотого знаков отличия, соответственно.

Кроме того, нами (С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян, 2020) также была разработана и экспериментально апробирована соответствующая технология «синхронизации» нормативов ВФСК «ГТО» с оценочными шкалами по предмету «Физическая культура». При этом в процессе исследования были решены задачи, на которые другие специалисты по определенным причинам не обращали внимания. К примеру, были «синхронизированы» параметры возрастных ступеней и периодов обучения учащихся в общеобразовательных организациях, а также осуществлено «выравнивание» трудности оценок (баллов) и сложности выполнения нормативов на конкретный знак отличия ВФСК «ГТО».

Исходя из вышеизложенного, современная система физического воспитания представляет собой неразрывную структуру с вновь воссозданным комплексом «Готов к труду и обороне», с его содержательными и нормативными основами. В этой связи, эффективность процесса физического воспитания обучающихся должна оцениваться с учетом соответствия результатов выполнения упражнений обучающихся нормативам ВФСК «ГТО»: чем большая доля учащихся способна на должном уровне выполнить нормативные требования комплекса «ГТО», тем качественнее осуществляется процесс физического воспитания в конкретном образовательном учреждении.

Таким образом, целесообразно так организовать процесс физического воспитания, чтобы он приводил к увеличению процентного соотношения обучающихся, способных выполнить нормативы комплекса ГТО на общественно признанный уровень – знак отличия (бронзовый, серебряный или золотой).

Результаты проведенных специалистами исследований (В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов, 2018; С.П. Аршинник с соавт., 2023 и др.) также свидетельствуют, что синхронизация ВФСК «ГТО» (его содержания, нормативов и оценок) и процесса физического воспитания будет продолжаться и далее, поскольку это позволит повысить эффективность последнего. При этом, по мнению специалистов (В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов, 2018; С.П. Аршинник, В.И.

Тхорев, 2024), ВФСК «ГТО» одновременно будет совершенствоваться совместно с системой физического воспитания, что позволит обеспечить должный уровень физической подготовленности населения нашей страны.

В итоге подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» должна стать базовой основой системы физического воспитания, при этом соответствующая подготовка должна быть направлена на увеличение физической активности, которая может быть повышена за счет самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К 1 ГЛАВЕ

В настоящее время одним из главных направлений совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения служит приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о значительном внимании специалистов к вопросам обеспечения самостоятельных занятий физической культурой обучающихся.

Вместе с тем анализ научной и научно-методической литературы обнаружил ряд психолого-педагогических, нормативно-правовых и организационно-методических вопросов, касающихся самостоятельной физической подготовки обучающихся, которые до настоящего времени остаются еще недостаточно изученными. К данным вопросам, в частности, следует отнести:

- влияние самостоятельных занятий физической культурой на уровень физической активности занимающихся;

- популярность реализуемых в настоящее время форм самостоятельной работы у учителей физической культуры;
- отношение родителей обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой;
- готовность обучающихся различного возраста к реализации содержания самостоятельных занятий физической культурой;
- структура занятий физической культурой, реализуемых обучающимися разного возраста;
- возможности использования цифровых технологий в процессе реализации самостоятельных занятий физической культурой.

Основопологающие нормативно-правовые документы, касающиеся преподавания учебных предметов (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Концепция преподавания предмета «Физическая культура») указывают на то, что самостоятельная работа обучающихся должна рассматриваться не только как целесообразная, но и как приоритетная. Однако, предлагаемый формат содержания самостоятельной работы современных Рабочих программ по предмету «Физическая культура» имеет ряд трудностей, связанных с большим объемом учебного материала по данному разделу работы, с высокой сложностью, что не позволяет в полной мере реализовать его на практике, а также недостатком методических материалов, направленных на реализацию рассматриваемого раздела работы.

В настоящее время имеется большое число научных публикаций, свидетельствующих о необходимости соблюдения двигательного режима детей для сохранения здоровья и обеспечения гармоничного физического развития. При этом в современной физкультурно-спортивной терминологии присутствуют относительно близкие по пониманию термины «двигательная активность» и «физическая активность». Термин «двигательная активность» - более широкое понятие, представляющее собой сумму движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. «Физическая активность» - это форма двигательной активности, содержанием которой служат физические упражнения.

Вместе с тем отмечается, что единых нормативов двигательной или физической активности до сих пор не существует, тогда как большинство авторов указывает, что современное население нашей страны (в том числе подрастающее поколение) испытывают дефицит физической активности.

В последние годы специалисты все больше обращают внимание на необходимость увеличения объема самостоятельной работы обучающихся по физической культуре, поскольку лишь обязательными академическими занятиями нельзя нивелировать имеющийся дефицит физической активности детей, подростков и молодежи. Ряд авторов предлагает собственные методики и технологии проведения самостоятельных занятий, большинство из которых применяются в форме практических домашних заданий. Однако предлагаемые методики самостоятельного использования физических упражнений ориентированы, преимущественно, на физическое воспитание старших школьников и студентов. Для школьников же средних классов подобных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями существует лишь ограниченное количество.

Современный процесс физического воспитания не может существовать без использования имеющихся достижений научного прогресса – так называемых «сквозных» технологий и цифровых инструментов. Анализ литературы, посвященной использованию цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре, свидетельствует, что в последние годы наиболее активно проявляются следующие направления цифровой трансформации физкультурного образования:

- создание и использование в учебном процессе цифровых программ оценки результативности обучения;
- применение в учебном процессе цифровых многоцелевых обучающих систем (обладающих функцией обучения, контроля, самоконтроля, а также тренажа);
- создание и использование мультимедийных презентаций, которые можно использовать как для передачи знаний, так и для их контроля;

- использование в образовательном процессе различных баз данных и других ресурсов (базы подвижных игр, используемых на уроках физической культуры; музыкальное сопровождение и т. п.);
- разработка разнообразных образовательных ресурсов, специально адаптированных для размещения в сети Интернет;
- применение курсов для онлайн-обучения, а также сетевых технологий;
- моделирование цифровых видеоуроков и видеофильмов;
- внедрение различного рода компьютерных и мобильных приложений;
- выстраивание учебного процесса с применением электронных библиотечных систем;
- использование различных приложений при проведении видеоконференций.

Однако данные цифровые инструменты пока еще не в полной мере используются в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся средних классов.

Анализ литературы показал, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» за последние годы стал подлинно программно-нормативной основой системы физического воспитания граждан России, прежде всего подрастающего поколения. Данный факт обуславливает необходимость в рамках массового процесса физического воспитания осуществления целенаправленной подготовки к выполнению его нормативов и требований. Специалисты указывают, что организация процесса физического воспитания должна приводить к увеличению процентного соотношения обучающихся, способных выполнять нормативы и требования ВФСК «ГТО» на общественно признанном уровне – знак отличия (бронзовый, серебряный и золотой). При этом для достижения должного двигательного режима необходимого для подготовки к испытаниям ВФСК «ГТО», требуется использование возможностей самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты анализа научной и научно-методической литературы свидетельствуют об актуальности проведения исследования, направленного на

обоснование содержания и разработку методики самостоятельных занятий физической культурой для подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Достижение сформулированной целевой установки предполагает проведение исследований по следующим основным направлениям:

- определение степени готовности современных школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;
- изучение состояния физической активности детей школьного возраста на современном этапе и особенностей взаимосвязи между параметрами физической активности обучающихся среднего школьного возраста и показателями их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;
- знание особенностей реализации самостоятельных занятий физической культурой обучающихся общеобразовательных организаций;
- разработка и экспериментальная проверка эффективности методики самостоятельных занятий физической культурой обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Достижение цели исследования, решение поставленных задач, а также доказательство гипотезы исследования осуществлялись посредством использования следующих научных методов:

1. Теоретический анализ научной и научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Пульсометрия.
4. Шагометрия.
5. Педагогическое тестирование.
6. Психологическое тестирование.
7. Констатирующий эксперимент.
8. Педагогический эксперимент.
9. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научной и научно-методической литературы осуществлялся с целью детального изучения следующих основных вопросов, связанных с проблемой исследования:

- психолого-педагогические особенности самостоятельной физкультурной деятельности детей школьного возраста;
- анализ нормативных документов, регламентирующих самостоятельную работу по физическому воспитанию в общеобразовательных организациях;
- содержание программ физического воспитания по разделу «Самостоятельные занятия» обучающихся общеобразовательных организаций;
- нормативные требования к физической активности детей и подростков;

- характеристика существующих технологий самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся;
- использование цифровых технологий в процессе физического воспитания обучающихся;
- характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в качестве базовой основы физического воспитания подрастающего поколения.

Анкетирование проводилось по разработанным опросным листам (анкетам) (приложения А, Б, В). В анкетировании участвовали обучающиеся общеобразовательных организаций (n=502), родители учащихся (n=83) и учителя физической культуры (n=70). Целью анкетирования обучающихся было с целью получение информации об уровне физической активности школьников, анкетный опрос родителей обучающихся проводился для изучения их мнений по вопросам самостоятельных занятий их детей физическими упражнениями, а опрос педагогов осуществлялся для изучения популярности реализуемых ими форм самостоятельной работы обучающихся (В.Н. Попков, 2011).

Метод пульсометрии использовался для определения путем суммирования частоты сердечных сокращений (ЧСС) величины физической нагрузки, получаемой на уроках физической культуры, а также на самостоятельных занятиях обучающихся средних классов. Для регистрации ЧСС использовались мониторы сердечного ритма Polar Team System, а также пульсометры Torneo (М.Е. Ретюнских, 2013; R.T. Connors et al., 2022, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Каргин, 2023 и др.).

Метод шагометрии применялся для оценки уровня двигательной активности обучающихся с помощью специальных устройств – смарт-часов, имеющих соответствующую функцию (А.С. Снигирев с соавт., 2008; Ю.Д. Овчинников, Я.В. Тон, 2022 и др.). С их помощью обучающиеся фиксировали суммарный дневной и недельный объем локомоций.

Педагогическое тестирование применялось для контроля и фиксации показателей физической подготовленности (скоростных, координационных,

силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости) посредством использования специальных двигательных заданий – тестов. Тестирование проводилось с помощью контрольных упражнений, соответствующих испытаниям ВФСК «ГТО». Используемые тесты физической подготовленности являются валидными, надежными и применялись на протяжении ряда лет многими отечественными и зарубежными специалистами в области физического воспитания и спорта (В.И. Лях, 1999; А.И. Погребной с соавт., 2011; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014; А.Ю. Барков, 2021; E. Schlag et al., 2021; С.П. Аршинник с соавт., 2023; S.M. Kim, 2024 и др.).

Психологическое тестирование применялось для определения, оценки и анализа степени сформированности уровня самостоятельности обучающихся средних классов, а также связанных с ней других видов регулятивных универсальных учебных действий в контексте реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура». Полученная информация позволяет ответить на вопрос о возможности осуществления учащимися 5-х классов самостоятельной работы по физической культуре. В процессе исследования использовалась методика определения стиля саморегуляции поведения (В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, 2015), позволяющая оценить степень овладения основными регулятивными универсальными учебными действиями, а также оценить уровень саморегуляции поведения обучающихся.

Констатирующий эксперимент. Данный метод использовался с целью установления фактического уровня развития физических качеств обучающихся средних классов, определения многолетней динамики их физической подготовленности, а также для оценки фактического уровня готовности обучающихся среднего школьного возраста к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» (В.Н. Попков, 201; М.В. Гелецкий с соавт., 2022 и др.). В констатирующем эксперименте (в процессе мониторинга физической подготовленности) приняли участие 5705 обучающихся обоего пола 5-9 классов; в процессе исследования уровня готовности современных обучающихся к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО» были задействованы 783 школьника.

Педагогический эксперимент. В рамках диссертационной работы для определения эффективности разработанной методики самостоятельной подготовки учащихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» применялся формирующий параллельный эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ СОШ № 42, а также трех общеобразовательных организаций (МАОУ гимназия № 54, МАОУ СОШ № 57, МОУ гимназия № 87). К участию в данном эксперименте были привлечены обучающиеся 6-х классов, относящиеся к основной медицинской группе. Учащиеся МАОУ СОШ № 42 составили экспериментальную группу ($n=161$), а обучающиеся МАОУ гимназии № 54, МАОУ СОШ № 57, и МОУ гимназии № 87 составили контрольную группу ($n=538$). Эксперимент проводился в течение 2022-2023 учебного года (с сентября по май), при этом как в экспериментальной, так и в контрольной группе количество уроков физической культуры составило 102.

Методы математической статистики. Математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных осуществлялась на основе вычисления среднего арифметического (M), стандартного отклонения ($\pm\delta$), ошибки репрезентативности ($\pm m$). Также проводился расчет процентного соотношения, доли (p), а также ошибки доли (S_p) обучающихся, способных успешно выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО» (Г.Ф. Лакин, 1990; С. Гланц, 1998). На основе полученных данных осуществлялся расчет t-критерия Стьюдента, z-критерия, а также коэффициентов корреляции Бравэ-Пирсона. Кроме того, посредством метода персентилей осуществлялось формирование шкал оценки физической подготовленности обучающихся (В.В. Лысенко, И.Г. Павельев, 2018). Статистическая обработка материалов исследования осуществлялась с использованием стандартного пакета программ «Microsoft Excel».

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, а также общеобразовательных организаций (средних общеобразовательных школ и гимназий) города Краснодара (в МАОУ гимназии № 54, МАОУ СОШ № 57; МАОУ СОШ № 42, МОУ гимназии № 87).

Исследование состояло в поэтапном решении следующих основных задач, связанных с:

- теоретическим анализом и обобщением данных научной литературы;
- тестированием физической подготовленности обучающихся города Краснодара и анализом их результатов;
- сопоставлением результатов тестирования физической подготовленности с нормативами и государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;
- анкетированием и обобщением данных анкетных опросов обучающихся, их родителей, а также учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
- изучением уровня физической активности обучающихся и определением данных его взаимосвязи с параметрами физической подготовленности обучающихся (готовности выполнения нормативов ВФСК «ГТО»);
- определением популярности реализуемых учителями физической культуры форм самостоятельной работы;
- анализом мнений родителей обучающихся по вопросу самостоятельных занятий физической культурой детей;
- готовностью обучающихся к реализации самостоятельной работы по физической культуре;

- разработкой специфических принципов применения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- разработкой структуры и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- исследованием величины физической нагрузки самостоятельных занятий;
- разработкой методики самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в рамках домашних заданий по предмету «Физическая культура»;
- экспериментальным обоснованием разработанной методики.

Таким образом, исследование включало 7 этапов и проводилось с 2020 по 2025 гг.

На первом этапе (сентябрь 2020 г. - август 2021 г.) осуществлялось изучение научной и научно-методической литературы, а также документальных источников; были обозначены объект, предмет исследования, сформулирована цель, для достижения которой были определены задачи исследования.

На втором этапе (сентябрь - декабрь 2021 г.) проводилось педагогическое тестирование, определялись степень готовности современных школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», уровень их двигательной и физической активности, а также взаимосвязь между показателями физической активности и степенью их готовности выполнить нормативы отдельных испытаний и нормативные требования ВФСК «ГТО»; осуществлялось анкетирование и обобщались данные анкетных опросов обучающихся, родителей, а также учителей физической культуры общеобразовательных организаций; проводилось психологическое тестирование обучающихся средних классов; отдельно обрабатывалась полученная информация.

На третьем этапе (январь - август 2022 г.) проходил констатирующий эксперимент, при этом исследовалась многолетняя динамика физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций города Краснодара (в качестве исходных были взяты результаты 2012 года(С.П.

Аршинник с соавт., 2012), осуществлялась статистическая обработка полученной информации.

Четвертый этап исследования (сентябрь - август 2022 г.) был посвящен разработке содержания и методики самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». В связи с этим определялись компоненты методики, ее специфические принципы; структура и содержание занятия по самостоятельной подготовке; разрабатывались комплексы физических упражнений, составляющих основу самостоятельных занятий по подготовке обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; разрабатывалась методика оценки обучающихся, в соответствии с которой формировались шкалы оценки физической подготовленности обучающихся средних классов, синхронизированные с нормативами ВФСК «ГТО».

На пятом этапе (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.) в рамках констатирующего исследования оценивались пульсометрия и величина физической нагрузки при проведении уроков физической культуры и самостоятельных занятий; в рамках педагогического эксперимента определялась эффективность предложенного содержания и методики самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

На шестом этапе (июнь 2023 г. - декабрь 2024 г.) проводились обработка, анализ и интерпретация полученных результатов, кроме того, уточнялись основные характеристики диссертационного исследования.

На седьмом этапе (январь 2024 г. - декабрь 2025 г.) осуществлялось непосредственное написание, коррекция и оформление диссертации в соответствии с установленными требованиями.

2.3 Количественный состав и характеристика контингента обследуемых

На разных этапах настоящего диссертационного исследования были задействованы свыше 10 тысяч обучающихся общеобразовательных организаций города Краснодара, 60 обучающихся поселка Новотерский, 70 учителей физической культуры, а также 83 родителя обучающихся (таблица 2).

Таблица 2 – Количественный состав участников исследования

Категория обследованных	Раздел исследования	Количество
Обучающиеся общеобразовательных организаций города Краснодара (№№ 36, 54, 57, 78, 87, 96)	Исследование многолетней динамики физической подготовленности школьников	5705
	Изучение готовности школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»	783
	Анкетирование обучающихся для изучения уровня их двигательной активности	502
	Разработка шкал оценки физической подготовленности	2558
	Апробация шкал оценки физической подготовленности	98
Обучающиеся МБОУ СОШ № 11 поселка Новотерский Ставропольского края	Исследование двигательной и физической активности подростков	60
	Определение доли учащихся, способных выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО», определение взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и степенью готовности к испытаниям ВФСК «ГТО»	60
Учителя физической культуры города Краснодара	Анкетирование учителей для определения популярности реализуемых ими форм самостоятельной работы обучающихся	70
Родители обучающихся средних классов	Анкетирование родителей для изучения их мнения по вопросам выполнения домашних заданий по физической культуре детей	83
Психологическое тестирование обучающихся	Оценка готовности обучающихся средних классов к реализации самостоятельной работы по физической культуре	85
Обучающиеся МАОУ СОШ № 42 и города Краснодара (контрольная и экспериментальная группы)	Экспериментальное исследование для подтверждения действенности разработанной методики самоподготовки обучающихся к испытаниям ВФСК «ГТО»	699

Кроме того, в качестве статистических показателей были проанализированы 20 уроков физической культуры, 12 самостоятельных занятий, а также 10 занятий утренней гигиенической гимнастикой.

В процессе исследования были задействованы обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и не имели противопоказаний к проведению педагогического тестирования.

**3 СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СРЕДНИХ КЛАССОВ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ЕЕ ПАРАМЕТРОВ С УРОВНЕМ
ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**3.1 Многолетняя динамика физической подготовленности обучающихся
средних классов общеобразовательных организаций г. Краснодара**

Для оценки эффективности процесса физического воспитания специалистами применяется анализ динамики физического состояния того или иного контингента занимающихся (Т.А. Банникова, 2007; С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, 2011; В.И. Попов с соавт., 2022 и др.).

Цель данного этапа исследования - анализ многолетних (затрагивающих 11-летний диапазон) показателей физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара с тем, чтобы установить тенденцию изменения их физических качеств.

В рамках данного этапа исследования осуществлялось сравнение показателей физической подготовленности детей среднего школьного возраста по результатам мониторинга физической подготовленности. Сравнение параметров физической подготовленности осуществлялось между сверстниками, проживающими в городе Краснодаре в 2012-м и в 2022-м гг. Обследование проводилось по показателям шести контрольных упражнений:

- бег на 60 м (быстрота);
- челночный бег 3x10 м (координационные способности);
- бег на 1500 м (общая выносливость);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);

- наклон вперед из положения стоя на скамье (гибкость);
- подтягивание на высокой или низкой перекладине (сила).

В исследовании участвовали 5705 обучающихся шести общеобразовательных организаций г. Краснодара (№ 36, 54, 57, 78, 87, 96). Количественный, возрастной и гендерный состав обследованных учащихся представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Возраст, пол и количество участников обследования физической подготовленности

Возраст	Класс	Пол	2012 год	2022 год	Всего
11-12 лет	V	мужской	399	270	669
		женский	370	275	645
12-13 лет	VI	мужской	350	241	591
		женский	353	234	587
13-14 лет	VII	мужской	317	241	558
		женский	342	251	593
14-15 лет	VIII	мужской	360	215	575
		женский	326	195	521
15-16 лет	IX	мужской	294	207	501
		женский	276	189	465
Итого			3387	2318	5705

Полученные в процессе статистической обработки показатели физической подготовленности представлены в таблицах 4 и 5.

Анализ показателей физической подготовленности подростков мужского пола свидетельствует, что за прошедшие 11 лет уровень развития их физических качеств снизился на 2,8 %. Данное общее снижение обусловлено тем, что показатели ряда физических качеств (быстроты, гибкости, силы) за истекший период продемонстрировали тенденцию к снижению (соответственно на -0,2 %; -5,4 % и -16,9 %).

В то же время снижение показателей физических качеств фиксировалось не по всем параметрам. В частности, по показателям уровня развития выносливости подростки мужского пола продемонстрировали положительную динамику,

Таблица 4 – Сравнительные данные физической подготовленности подростков мужского пола, проживавших в городе Краснодаре в 2012 и в 2022 гг.

Класс / возраст (лет)	Бег на 60 м, с			Челночный бег 3x10 м, с			Бег на 1500 м, с			Прыжок в длину с места, см			Наклон вперед из И.П. стоя, см			Подтягивание на высокой перекладине, раз			Общая динамика, %
	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ± m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты, 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика (%) t, p	
V/ 11-12	10,8± 0,06	11,0± 0,06	-1,9%; t=4,17; <0,001	8,6± 0,04	8,8± 0,07	-2,3%; t=2,50; <0,05	566,0 ±5,86	516,2 ±6,84	+8,8%; t=5,53 <0,001	155,9 ±1,18	166,2 ±1,30	+6,6%; t=5,85 <0,001	0,6± 0,35	1,0± 0,39	+66,7%; t=0,77 >0,05	2,3± 0,16	2,2± 0,19	-4,4%; t=0,40; >0,05	+12,2
VI/ 12-13	10,2± 0,06	10,4±0,08	-2,0%; t=2,00; <0,05	8,9± 0,06	8,6± 0,06	+3,4%; t=3,53; <0,001	532,4 ±5,72	498,1 ±7,89	+6,4%; t=3,52 <0,001	166,3 ±1,28	169,4 ±1,67	+1,9%; t=1,48; >0,05	2,0± 0,35	2,1± 0,46	+5,0%; t=1,48; >0,05	3,1± 0,23	2,7± 0,23	-12,9%; t=1,25; >0,05	+0,3
VII/ 13-14	9,8± 0,06	9,3± 0,07	+5,1%; t=5,43; <0,001	8,5± 0,06	8,2± 0,04	+3,5%; t=4,17; <0,001	487,3 ±6,72	483,8 ±5,45	+0,7%; t=0,42; >0,05	182,5 ±1,14	190,2 ±1,52	+4,2%; t=4,05 <0,001	1,8± 0,38	1,7± 0,45	-5,6%; t=0,17; >0,05	5,6± 0,29	4,2± 0,29	-25,0%; t=3,41; <0,001	-2,9
VIII/ 14-15	9,4± 0,05	9,3± 0,07	+1,1%; t=1,16; >0,05	8,2± 0,05	8,1± 0,08	+1,2 %t=1,06; >0,05	490,1 ±6,04	476,3 ±5,21	+2,8%; t=1,79; >0,05	198,8 ±1,47	196,5 ±1,88	-1,2%; t=0,96; >0,05	5,5± 0,38	2,3± 0,66	-58,2%; t=4,21 <0,001	7,4± 0,30	5,3± 0,35	-28,4%; t=4,56; <0,001	-13,8
IX/ 15-16	9,0± 0,05	9,3± 0,07	-3,3%; t=3,49; <0,001	7,9± 0,05	8,1± 0,06	-2,5%; t=2,56; <0,05	471,5 ±5,46	492,2 ±6,60	-4,4%; t=2,42 <0,05	202,4 ±1,69	201,8 ±1,98	-0,3%; t=0,23; >0,05	5,7± 0,39	3,7± 0,62	-35,1%; t=2,74 <0,01	7,9± 0,33	6,8± 0,40	-13,9%; t=2,11; <0,05	-9,9
Средняя динамика:			-0,2 %	+0,7 %			+2,8 %			+2,2 %			-5,4%			-16,9%			-2,8%

Примечание: Здесь и далее - статистически значимые различия выделены жирным шрифтом.

Таблица 5 – Сравнительные данные физической подготовленности подростков женского пола, проживавших в городе Краснодаре в 2012 и в 2022 гг.

Класс / возраст (лет)	Бег на 60 м, с			Челночный бег 3х10 м, с			Бег на 1500 м, с			Прыжок в длину с места, см			Наклон вперед из И.П. стоя, см			Подтягивание на низкой перекладине, раз			Общая динамика, %
	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	рез-ты 2012 г. (M ₁ ±m ₁)	рез-ты 2022 г. (M ₂ ±m ₂)	Динамика(%) t, p	
V/ 11-12	11,3± 0,06	11,2± 0,08	+0,9% t=1,00; >0,05	9,0± 0,04	9,1± 0,05	-1,1% t=1,56; >0,05	620,7 ±5,22	573,3 ±8,19	+7,6% t=4,88; <0,001	147,2 ±1,07	150,0 ±1,43	+1,9% t=1,56; >0,05	5,2± 0,36	6,6± 0,72	+26,9% t=1,74; >0,05	13,4± 0,36	8,2± 0,38	-38,8% t=10,0; <0,001	-0,4
VI/ 12-13	10,7± 0,06	10,8± 0,10	-0,9% t=0,85; >0,05	9,2± 0,06	9,2± 0,07	0,0% t=0,00; >0,05	582,0 ±5,71	538,8 ±8,23	+7,4% t=4,31; <0,001	150,5 ±1,34	156,7 ±1,34	+4,1% t=3,26; <0,01	5,2± 0,38	8,2± 0,58	+57,7% t=4,35; <0,001	13,7± 0,42	7,6± 0,32	-44,5% t=11,5; <0,001	+4,0
VII/ 13-14	10,6± 0,06	10,1± 0,06	+4,7% t=8,24; <0,001	9,1± 0,05	9,0± 0,07	+1,1% t=1,16; >0,05	569,0 ±7,51	576,9 ±6,60	-1,4% t=0,79; >0,05	160,9 ±1,00	160,0 ±1,50	-0,6% t=1,50; >0,05	6,5± 0,48	7,9± 0,51	+21,5% t=2,00; <0,05	13,1± 0,45	7,0± 0,37	-46,6% t=10,5; <0,001	-3,6
VIII/ 14-15	10,4± 0,06	10,4± 0,08	0,0% t=0,00; >0,05	9,0± 0,06	9,0± 0,08	0,0% t=0,00; >0,05	576,8 ±7,08	540,3 ±7,85	+6,3% t=3,48; <0,001	159,6 ±1,36	162,1 ±1,64	+1,6% t=1,17; >0,05	8,8± 0,40	9,0± 0,62	+2,3% t=0,27; >0,05	13,5± 0,49	7,5± 0,35	-44,4% t=9,97; <0,001	-5,7
IX/ 15-16	10,3± 0,05	10,2± 0,09	+1,0% t=0,97; >0,05	8,8± 0,06	9,3± 0,09	-5,7% t=4,63; <0,001	565,8 ±6,85	538,1 ±7,75	+4,9% t=2,68; <0,01	164,2 ±1,26	161,1 ±1,68	-1,9% t=1,48; >0,05	10,1± 0,40	10,2± 0,63	+1,0% t=0,13; >0,05	13,0± 0,65	6,9± 0,38	-46,9% t=8,13; <0,001	-7,9
Средняя динамика:	+ 1,1 %			-1,1 %			+5,0%			+1,0 %			+21,8%			-44,2%			-2,7%

составляющую 2,8 %. Кроме того, у них возросли показатели координационных и скоростно-силовых способностей (соответственно на 0,7 и 2,2 %).

Проведенный сравнительный анализ также свидетельствует о том, что у мальчиков за истекшие 11 лет часто наблюдалось статистически значимое снижение показателей физической подготовленности. Особенно это относится к показателям скоростных и силовых способностей. Анализ изменения показателей физических качеств подростков женского пола свидетельствует, что за прошедшие 11 лет уровень их физической подготовленности также снизился, при этом регресс составил 2,7 %. В отличие от представителей мужского пола, у девочек снижение общего уровня физической подготовленности обусловлено ухудшением лишь двух физических способностей: координационных (снижение на 1,1 %) и особенно силовых способностей (регресс более 40 %).

Наряду со снизившимися физическими способностями по показателям быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовым способностям за рассматриваемый период наметилась тенденция к росту показателей (соответственно на 1,1%, 5,0%, 21,8%, 1,0%) (рисунок 1).

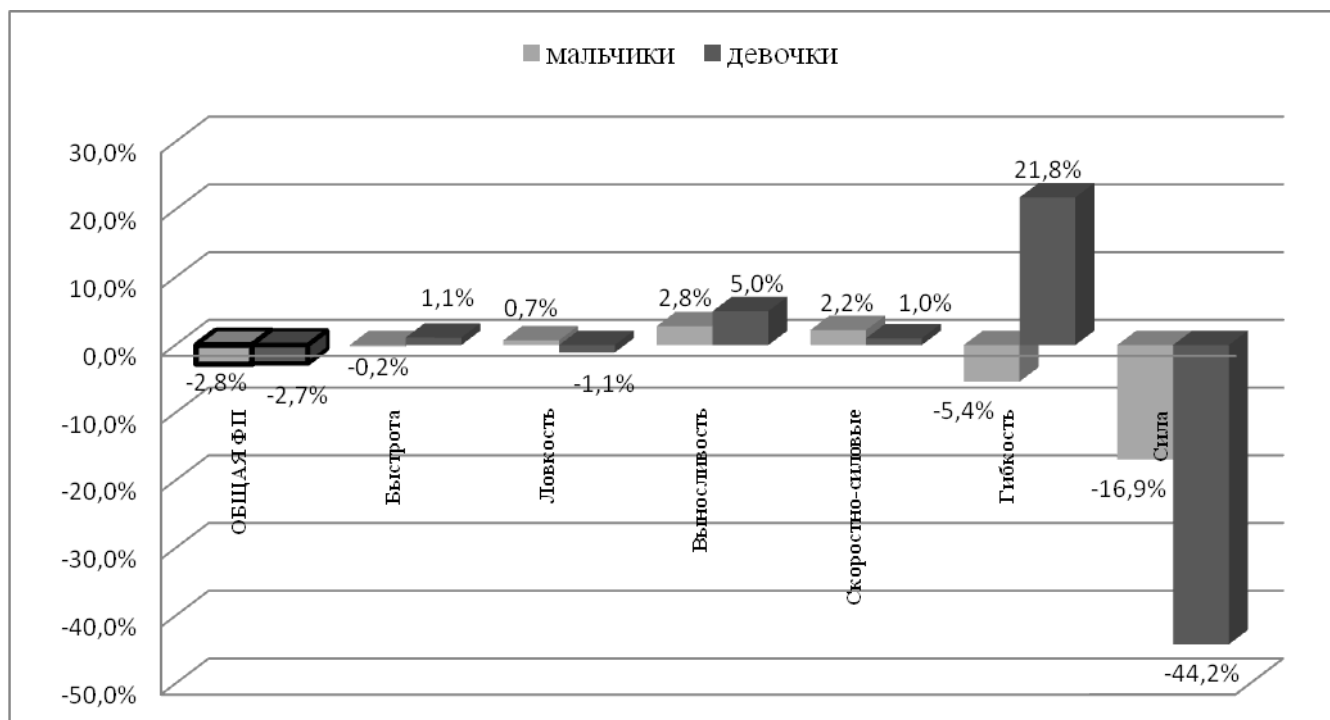


Рисунок 1 – Изменение уровня общей физической подготовленности подростков 11-16 лет обоего пола с 2012 по 2022 гг.

Анализ изменения показателей физической подготовленности также свидетельствует о том, что у подростков разного пола прирост результатов имеет преимущественно разнонаправленную динамику: одни показатели существенно снизились, другие - несколько возросли, третьи – фактически остались без изменения. В этой связи можно констатировать дисгармоничный характер изменения параметров физической подготовленности школьников средних классов в период с 2012 по 2022 гг. Кроме того, анализ полученных данных показывает, что самым слабым компонентом физической подготовленности является качество «сила», параметры которой за рассматриваемый период снизились в среднем более чем на 30 %. Данный факт необходимо учитывать при коррекции процесса физической подготовки, в том числе при планировании массового физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Таким образом, можно заключить, что за прошедшие 11 лет уровень физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста 11-16 лет обоего пола имеет тенденцию к снижению. Полученные результаты, по всей видимости, свидетельствуют о снижении качества процесса физического воспитания обучающихся средних классов. При этом одним из возможных путей нивелирования подобной ситуации может стать повышение физической активности обучающихся.

3.2 Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

За последние годы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» стал не только программно-нормативной основой

системы физического воспитания граждан нашей страны, но и индикатором ее эффективности: по степени готовности населения выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО» судят о качестве процесса физической подготовки граждан нашей страны (С.П. Аршинник с соавт., 2021; А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, 2017).

В рамках данного этапа исследования предстояло изучить степень готовности детей школьного возраста к выполнению отдельных нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Исследование заключалось в оценке возможности современных детей и подростков г. Краснодара успешно (на уровне знаков отличия) выполнить нормы и требования ВФСК «ГТО». В исследовании приняли участие обучающиеся младшего и среднего школьного возраста (соответственно дети 8-9 и 11-12 лет) обоего пола. Общее число школьников, привлеченных к исследованию, представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Возраст, пол и количество участников исследования

Возраст	Степень ГТО	Пол	Количество
8-9 лет	II ступень	мальчики	214
		девочки	209
12-13 лет	IV ступень	мальчики	182
		девочки	178
Всего			783

Исследование проводилось в процессе мониторинга физической подготовленности учащихся (в конце учебного года), результаты которого сопоставлялись с отдельными нормативами и требованиями ВФСК «ГТО».

Показатели физической подготовленности к успешному выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» на уровне знака отличия свидетельствуют об эффективности процесса физического воспитания. При этом указывается (А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, 2017; С.П. Аршинник с соавт., 2022 и др.), что данная эффективность может оцениваться посредством фиксации процентного

соотношения граждан, успешно выполняющих требования ВФСК «ГТО». При этом очевидно, что процесс физического воспитания будет более эффективным там, где доля сдающих нормативы ВФСК «ГТО» будет выше. В этой связи государству необходимо заботиться об эффективности процесса физического воспитания подрастающего поколения и оценивать его посредством определения процентного соотношения лиц, способных выполнить требования ВФСК «ГТО». Таким образом, необходимо обладать информацией о степени данной готовности в тот или иной период. В данном случае целесообразно периодически определять уровень готовности обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

В контексте сказанного нами были определены показатели процентного соотношения учащихся младшего (таблица 7) и среднего (таблица 8) школьного возраста, способных выполнить требования ВФСК «ГТО».

Таблица 7 – Доля детей 8-9 лет г. Краснодара, способных выполнить нормативные требования ВФСК«ГТО»II ступени (в %)

Знаки отличия	Результаты мальчиков ($p \pm S_p$), n=214	Результаты девочек ($p \pm S_p$), n=209
Всего, способных выполнить нормативные требования ГТО	45,8 $\pm$ 3,41*	44,0 $\pm$ 3,43
Золото	0,5 $\pm$ 0,48	0,5 $\pm$ 0,48
Серебро	18,2 $\pm$ 2,64	17,2 $\pm$ 2,61
Бронза	27,1 $\pm$ 3,04	26,3 $\pm$ 3,05

* Примечание: Здесь и ниже - первое число – доля (p, %) в выборочной совокупности, принявших участие в тестировании; второе число – ошибка доли (S_p).

Результаты исследования показали, что доля мальчиков и девочек 8-9 лет, выполнивших требования ВФСК «ГТО» II ступени на знак отличия, в настоящее время довольно значима и составляет 44-46 %. При этом в большинстве случаев данная доля преимущественно объединяет тех, кто выполнил требования серебряного и бронзового знаков отличия. В то же время требования золотого знака ВФСК «ГТО» в настоящее время способны выполнить лишь 0,5 $\pm$ 0,48 % детей 8-9 лет.

Вместе с тем доля готовности подростков 12-13 лет (таблица 8) составила только 16,3-16,5 %. Таким образом, в сравнении с детьми 8-9 лет доля подростков 12-13 лет, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» IV ступени, существенно снизилась.

Таблица 8 – Доля подростков 12-13 лет г. Краснодара, способных выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО» ГТО IV ступени (в %)

Знаки отличия	Результаты мальчиков ($p \pm S_p$), n=182	Результаты девочек ($p \pm S_p$), n=178
Всего способных выполнить нормативные требования ГТО	16,5 $\pm$ 2,75	16,3 $\pm$ 2,77
Золото	0,0 $\pm$ 0,00	0,0 $\pm$ 0,00
Серебро	5,5 $\pm$ 1,69	3,4 $\pm$ 1,35
Бронза	11,0 $\pm$ 2,32	12,9 $\pm$ 2,51

При этом стоит отметить, что из всего количества подростков, принявших участие в исследовании, ни один не смог выполнить нормативные требования на золотой знак отличия ВФСК «ГТО», а доля способных выполнить нормы на серебряный знак составляет лишь 3,4-5,5 %.

Таким образом, у подростков обоего пола г. Краснодара уровень готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» недостаточен и преимущественно обеспечивается за счет выполнения требований на бронзовый знак отличия.

Далее было проведено сравнение процентного соотношения детей и подростков, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» (таблица 9).

Таблица 9 – Сравнение доли детей (8-9 лет) и подростков (12-13 лет) г. Краснодара, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» II и IV ступени (%)

Пол	Дети 8-9 лет ($p \pm S_p$)	Подростки 12-13 лет ($p \pm S_p$)	z; p
мальчики	45,8 $\pm$ 3,41	16,5 $\pm$ 2,75	6,69;<0,001
девочки	44,0 $\pm$ 3,43	16,3 $\pm$ 2,77	6,19;<0,001

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у подростков 12-13 лет в сравнении с детьми 8-9 лет доля лиц, способных выполнить

соответствующие требования, достоверно снизилась (при $p < 0,001$). Данный факт указывает на существенное снижение общего уровня физической подготовленности обучающихся от младшего к среднему школьному возрасту. Очевидно также, что зафиксированное снижение степени готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» зависит от отдельных показателей физической подготовленности. Поэтому следующим этапом исследования был сравнительный анализ процентного соотношения детей и подростков, способных выполнить нормативы отдельных тестов, а также требования ВФСК «ГТО». В частности, проведенный анализ позволил отметить снижение доли учащихся средних классов по отношению к начальным практически по всем исследуемым показателям физической подготовленности (рисунки 2-3).

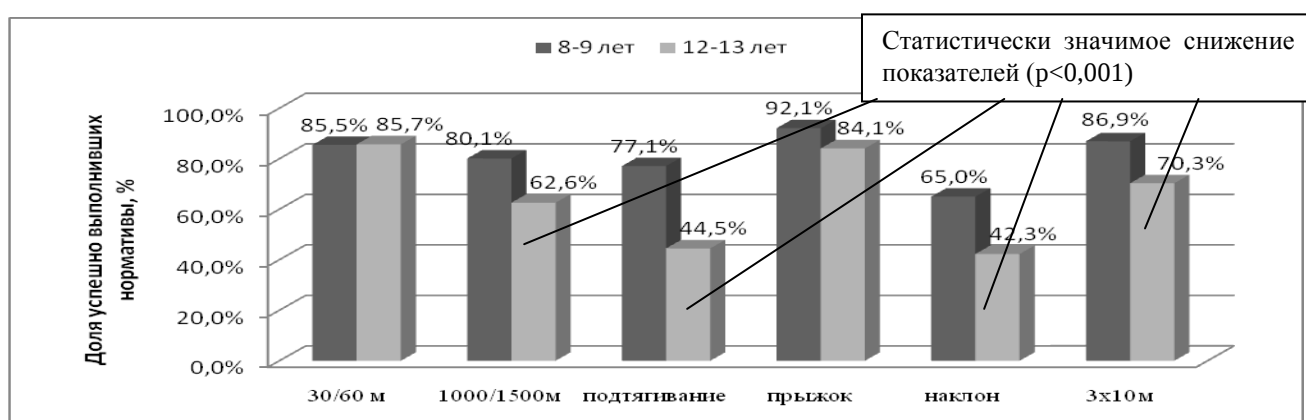


Рисунок 2 – Сравнение степени готовности к выполнению отдельных нормативов ВФСК «ГТО» мальчиков 8-9 и 12-13 лет

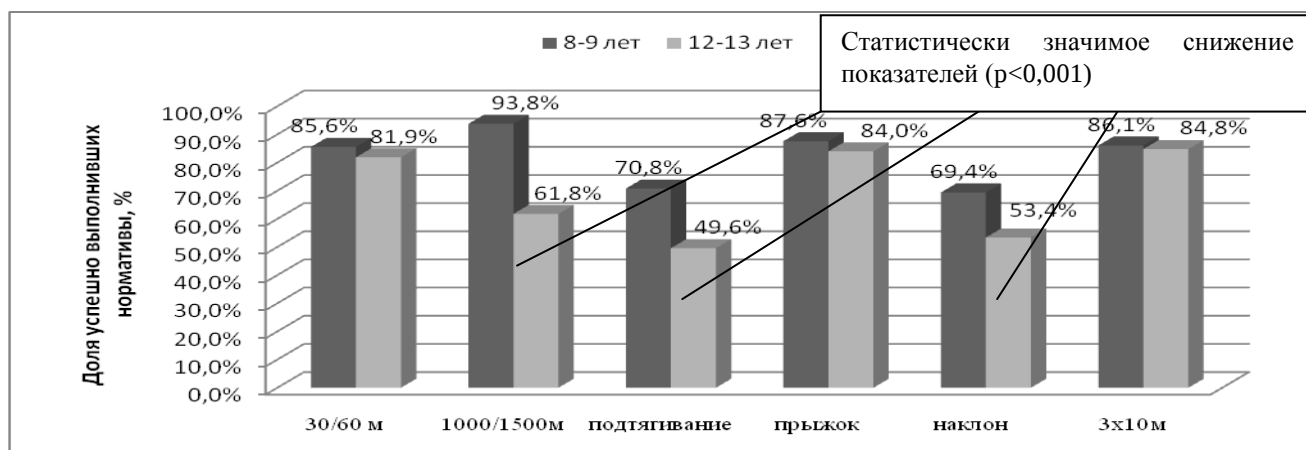


Рисунок 3 – Сравнение степени готовности к выполнению отдельных нормативов ВФСК «ГТО» девочек 8-9 и 12-13 лет

Особенно это характерно для выполнения тестов на «выносливость», «силу» и «гибкость», составляющих основу обязательных испытаний ВФСК «ГТО». По данным тестам снижение имеет статистически выраженный характер ($p < 0,001$).

Таким образом, снижение уровня готовности к выполнению отдельных испытаний ВФСК «ГТО», наблюдающееся от младшего к среднему школьному возрасту актуализирует необходимость повышения уровня физической подготовленности подростков обоего пола. При этом основу коррекции уровня развития физических качеств школьников средних классов прежде всего должны составить средства, направленные на повышение выявленных параметров «слабых» компонентов физической подготовленности: силы, выносливости и гибкости.

3.3 Уровень физической активности детей школьного возраста

В настоящее время имеются различные подходы к оценке уровня двигательной (физической) активности (В.И. Лях с соавт., 2013). Вместе с тем, по мнению ряда авторов (Э.А. Зюрин с соавт., 2021; Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020 и др.) наиболее целесообразными являются рекомендации к двигательной активности, прописанные в Государственных требованиях действующего ВФСК «ГТО» (Приказ Минспорта РФ № 117 от 22.02.2023 г.). В этом отношении данные рекомендации представляют собой нормативы специально организованной физической активности различных категорий граждан России (Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020). Посредством сопоставления объема двигательной активности с соответствующими рекомендациями ВФСК «ГТО» можно оценить уровень физической активности населения.

Для определения соответствия физической активности школьников нормативным требованиям ВФСК «ГТО» нами был проведен анкетный опрос обучающихся начальных (3-х), средних (7-х) и старших (10-11-х) классов. В исследовании приняли участие 502 обучающихся трех общеобразовательных организаций г. Краснодара, в т. ч. 262 мальчика (юноши) и 240 девочек (девушек).

Анкетный опрос включал вопросы, касающиеся количественных показателей, характеризующих специально организованную физическую активность обучающихся школьного возраста.

Полученные результаты физической активности учащихся 3-х (начальных) классов (таблица 10) свидетельствуют о том, что в среднем уроки физической культуры (как основная форма занятий физическими упражнениями) посещают почти 90 % учащихся ($84,2 \pm 8,36\%$ мальчиков и $95,0 \pm 4,87\%$ девочек). Также следует отметить, что спортивные секции или спортивные клубы посещают почти 80 % обучающихся начальных классов ($78,9 \pm 9,35\%$ мальчиков и $80,0 \pm 8,94\%$ девочек).

Таблица 10 – Результаты (в %) анкетирования учащихся 3-х классов общеобразовательных организаций г. Краснодара по вопросу реализации организованной физической активности ($p \pm S_p$)

Контингент, количество	Посещение уроков ФК	Занятия в спортивных секциях	Выполнение д/з по ФК	Выполнение УГГ	Суммарная доля от нормы ФА*
Мальчики (м), девочки (д) (n=39) в т.ч.:	$89,7 \pm 4,86$	$79,5 \pm 6,47$	$66,7 \pm 7,55$	$66,7 \pm 7,55$	$66,7 \pm 7,55$
м (n=19)	$84,2 \pm 8,36$	$78,9 \pm 9,35$	$63,2 \pm 11,07$	$52,6 \pm 11,45$	$63,2 \pm 11,07$
д (n=20)	$95,0 \pm 4,87$	$80,0 \pm 8,94$	$70,0 \pm 10,25$	$80,0 \pm 8,94$	$70,0 \pm 10,25$

* - здесь и далее в качестве «нормы» использовались рекомендации физической активности (ФА), представленные в ВФСК «ГТО».

В связи с тем что в ВФСК «ГТО» представлены нормативные данные физической активности на уроках физической культуры, составляющие 135 мин в неделю (3x45 мин), а уроки в общеобразовательных школах г. Краснодара, как

правило, длится 40 мин, то выполнение данного норматива у школьников (как у мальчиков, так и у девочек) в среднем составляет 88,9 %.

Таким образом, можно констатировать, что указанные формы физической активности учащихся начальных классов в процентном выражении реализуются относительно успешно, чего нельзя сказать о такой форме физкультурной деятельности, как выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Так, проведенный анализ полученных данных свидетельствует, что утреннюю зарядку выполняют лишь 66,7 % опрошенных третьеклассников, при этом отмечается, что у девочек процент высказавшихся за использование данной формы занятий более высокий, чем у мальчиков (соответственно 80,0 % против 52,3 %).

Аналогичная ситуация имеется и в отношении количества учащихся начальных классов, выполняющих домашние задания по предмету «Физическая культура» (содержащих комплексы физических упражнений). Полученные данные свидетельствуют о том, что лишь две трети обучающихся 3-х классов регулярно выполняют домашние задания по физкультуре. В этой связи учителям физической культуры целесообразно активизировать работу в данном направлении.

Сопоставление среднестатистических временных затрат на специально организованную двигательную активность обучающихся начальных классов с рекомендациями, представленными в рекомендациях ВФСК «ГТО», свидетельствует, что младшие школьники реализуют данный норматив в среднем на 66,7 % (мальчики – на 63,2 %, девочки – на 70,0 %).

Данный факт свидетельствует: среднестатистический ученик начальной школы «недополучает» около одной трети необходимой физической нагрузки, что актуализирует целесообразность поиска альтернативных форм занятий физической культурой для устранения данного недостатка.

Анализ полученных данных учащихся 7-х классов (таблица 11) свидетельствует о том, что количество учеников средних классов, посещающих обязательные (урочные) формы занятий физической культурой, так же, как и

младшие школьники, составляет порядка 90 % (мальчики – 88,7 %, девочки – 90,9 %).

Таблица 11 – Результаты (в %) анкетирования учащихся 7 классов общеобразовательных организаций г. Краснодара по вопросу реализации организованной физической активности ($p \pm S_p$)

Контингент, количество	Посещение уроков ФК	Занятия в спортивных секциях	Выполнение д/з по ФК	Выполнение УГГ	Суммарная доля от нормы ФА
Мальчики (м), девочки (д) (n=186), в т.ч.:	90,3 $\pm$ 2,18	54,0 $\pm$ 3,66	27,0 $\pm$ 3,26	30,8 $\pm$ 3,39	55,6 $\pm$ 3,65
м (n=98)	88,7 $\pm$ 3,22	51,5 $\pm$ 5,07	28,9 $\pm$ 4,60	36,1 $\pm$ 4,88	55,6 $\pm$ 5,04
д (n=88)	90,9 $\pm$ 3,06	55,7 $\pm$ 5,29	23,9 $\pm$ 4,54	25,0 $\pm$ 4,62	55,7 $\pm$ 5,29

Занятия в спортивных секциях посещают немногим более половины обучающихся 7-х классов (54,0 % мальчиков и 55,7 % девочек). Домашние задания по физической культуре выполняют около трети обучающихся 7-х классов (28,9 % мальчиков и 23,9% девочек); немного больше семиклассников (36,1 % мальчиков и 25,0 % девочек) выполняют утреннюю зарядку. Таким образом, у обучающихся средних классов наблюдается сниженный объем физической активности, составляющий в среднем 55,6 % от должного уровня.

Сниженная физическая активность имеет место и у старшеклассников, посещающих уроки физической культуры. Так, показатели посещаемости уроков учащимися 10-11 классов в среднем, составляют, 74,4 % (у юношей 80,7 %, у девушек – 67,4%) (таблица 12).

Анализ показателей выполнения старшеклассниками утренней гигиенической гимнастики, домашних заданий по физической культуре, а также посещения спортивных секций свидетельствует, что в сравнении с обучающимися основной школы данный показатель у них несколько снижается.

Таблица 12 – Результаты (в %) анкетирования учащихся 10-11 классов общеобразовательных организаций г. Краснодара по вопросу реализации организованной физической активности ($p \pm S_p$)

Контингент, количество	Посещение уроков ФК	Занятия в спортивных секциях	Выполнение д/з по ФК	Выполнение УГГ	Доля от нормы ФА
Юноши (м), девушки (д) (n=277) в т.ч.:	74,4 $\pm$ 2,62	47,3 $\pm$ 3,00	27,1 $\pm$ 2,67	27,1 $\pm$ 2,67	47,9 $\pm$ 3,00
м (n=145)	80,7 $\pm$ 3,28	55,2 $\pm$ 4,13	25,5 $\pm$ 3,62	28,3 $\pm$ 3,74	49,2 $\pm$ 4,15
д (n=132)	67,4 $\pm$ 4,08	38,6 $\pm$ 4,24	28,8 $\pm$ 3,94	25,8 $\pm$ 3,81	46,5 $\pm$ 4,34

В конечном итоге доля объема регламентированной физической активности обучающихся старших классов по отношению к норме составляет в среднем менее 50 % (юноши 49,2 %, девушки – 46,5 %). В этой связи следует констатировать, что среднестатистический старшеклассник испытывает дефицит более 50 % специально организованной физической активности.

Сравнительный анализ показателей физической активности между учащимися младших, средних и старших классов позволил установить в целом отрицательную динамику составляющих показателей (таблица 13).

Таблица 13 – Сравнение показателей анкетирования обучающихся трех образовательных уровней по вопросу реализации организованной физической активности (в %)

Формы занятий	1. Начальные классы ($p_1 \pm S_{p1}$)	2. Средние классы ($p_2 \pm S_{p2}$)	3. Старшие классы ($p_3 \pm S_{p3}$)	z, p 1-2	z, p 2-3	z, p 1-3
Посещение уроков физической культуры	89,7 $\pm$ 4,86	90,3 $\pm$ 2,18	74,4 $\pm$ 2,62	z=0,11 p>0,05	z=4,66 p<0,001	z=2,77 p<0,01
Занятия в спортивных секциях	79,5 $\pm$ 6,47	54,0 $\pm$ 3,66	47,3 $\pm$ 3,00	z=3,43 p<0,001	z=1,42 p>0,05	z=4,52 p<0,001
Выполнение домашних заданий по ФК	66,7 $\pm$ 7,55	27,0 $\pm$ 3,26	27,1 $\pm$ 2,67	z=4,83 p<0,001	z=0,02 p>0,05	z=4,91 p<0,001
Выполнение утренней зарядки	66,7 $\pm$ 7,55	30,8 $\pm$ 3,39	27,1 $\pm$ 2,67	z=4,35 p<0,001	z=0,86 p>0,05	z=4,91 p<0,001
Доля от нормы ФА	66,7 $\pm$ 7,55	55,6 $\pm$ 3,65	47,9 $\pm$ 3,00	z=1,32 p>0,05	z=1,63 p>0,05	z=2,32 p<0,05

Так, по отношению к учащимся 3-х классов у семиклассников статистически значимо ($z=3,43$; $p<0,001$) снизилась доля учащихся, занимающихся в спортивных секциях и кружках (с почти 80 % до 54 %). Также статистически значимо уменьшилось число семиклассников, выполняющих утреннюю гигиеническую гимнастику и домашние задания по физической культуре (в первом случае $z=4,34$; $p<0,001$; во втором случае $z=4,83$; $p<0,001$). Все вышесказанное привело к тому, что нормы двигательной активности в соответствии с рекомендациями ВФСК «ГТО» учащимися 7-х классов выполняются лишь на 55,6 %. Вместе с тем, по сравнению с младшими школьниками уровень физической активности обучающихся средних классов краснодарских школ имеет незначительную тенденцию к снижению ($t=1,32$; $p>0,05$).

В сравнении с обучающимися 7-х классов у школьников 10-11 классов статистически значимо снижается лишь посещаемость уроков физической культуры ($z=4,66$, $p<0,001$), тогда как остальные сравниваемые параметры между ними достоверно не отличаются ($z=0,02-1,42$; $p>0,05$).

Таким образом, проведенный анализ анкетных данных учащихся общеобразовательных организаций свидетельствует о том, что физическая активность современных школьников г. Краснодара недостаточна и ее дефицит колеблется от 33,3 % (в начальных классах) до 44,4 % (в средних классах) и 52,1 % (в старших классах). Данный факт указывает на необходимость поиска и применения технологий, обеспечивающих нивелирование данного недостатка физической активности. В частности, специалисты указывают на возможность более активного использования методик самостоятельных занятий физической культурой.

3.4 Взаимосвязь параметров физической активности, количественных показателей двигательной активности обучающихся средних классов с уровнем их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

Анализ данных научной литературы свидетельствует о необходимости обеспечения должного уровня двигательной активности детей и подростков, поскольку от этого во многом зависят их нормальное развитие и здоровье (В.Р. Кучма, 2016; Н.В. Седых с соавт., 2018; П.И. Храмцов с соавт., 2020; А.А. Батукаев, 2021 и др.).

Специалистами установлено, что в последние годы деятельность, связанная с обеспечением должного уровня физической подготовленности граждан России, во многом основывается на ВФСК «ГТО», его нормативах и требованиях (С.П. Аршинник, 2016). Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является своего рода моделью физической подготовленности населения нашей страны (Н.А. Амбарцумян с соавт., 2022), в которой помимо прочего предложены рекомендации к двигательному режиму граждан разного возраста. Вместе с тем исследователи сталкиваются с тем, что данные рекомендации не совсем точно отражают должный объем двигательной активности (Г.А. Васенин с соавт., 2015). В этой связи актуальны исследования, направленные на выявление зависимости качества выполнения требований ВФСК «ГТО» от уровня физической активности занимающихся.

В связи с вышеизложенной целью данного этапа исследования явилось определение взаимосвязи между уровнем физической и двигательной активности подростков и степенью их готовности к выполнению отдельных нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Достижение цели данного раздела диссертационной работы осуществлялось посредством решения следующих частных задач:

1. Определить временные и количественные параметры физической активности обучающихся среднего школьного возраста.

2. Выявить уровень готовности подростков обоего пола к выполнению требований ВФСК «ГТО» III ступени.

3. Установить наличие взаимосвязи между временными параметрами физической активности, количественными показателями двигательной активности подростков и степенью их готовности выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО».

В исследовании принимали участие обучающиеся 5-6 классов МБОУ СОШ № 11 п. Новотерский Минераловодского района Ставропольского края. Общее число школьников, задействованных в исследовании, составило 60 человек (30 мальчиков и 30 девочек).

Определение объема физической активности детей среднего школьного возраста осуществлялось посредством их анкетного опроса с указанием времени непосредственных занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры, в спортивных секциях, а также в рамках самостоятельных занятий.

Кроме того, для определения уровня недельной двигательной активности (число локомоций) обучающихся применялся метод шагометрии.

Для решения поставленных задач также было проведено педагогическое тестирование обучающихся по тестам, соответствующим ВФСК «ГТО» III ступени: «бег на 60 м», «бег на 1500 м», «наклон вперед из положения стоя на скамье», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «подтягивание на высокой или низкой перекладине (обязательные испытания)», «челночный бег 3х10 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» (испытания по выбору). Педагогическое тестирование проводилось в начале 2022-2023 учебного года и осуществлялось учителем физической культуры.

Полученные результаты сопоставлялись с нормативами действующего ВФСК «ГТО», при этом качество выполнения нормативов и требований оценивалось в соответствии со следующей шкалой: золотой знак – 3 балла; серебряный – 2 балла; бронзовый – 1 балл; не выполнил (а) – 0 баллов.

С целью определения взаимосвязи параметров физической и двигательной активности, а также успешности выполнения нормативов ВФСК «ГТО» был применен корреляционный анализ.

В результате анкетного опроса было установлено, что у мальчиков двигательный режим, связанный с организованными занятиями физическими упражнениями, составляет в среднем 210 минут в неделю (3,5 астрономического часа). У девочек этот показатель оказался немного ниже и составил примерно 194 минуты в неделю (немногим более 3-х часов), что в среднем только на 16 минут меньше сверстников мужского пола (таблица 14).

Таблица 14 – Показатели физической (ФА) и двигательной активности (ДА) подростков 11-12 лет

Показатели	Мальчики ($M \pm m$)	Девочки ($M \pm m$)	Достоверность различий
Показатели ФА (мин / нед.)	210,3 $\pm$ 27,17	193,8 $\pm$ 27,75	t=0,42; p > 0,05
Показатели ДА (локомоций / нед.)	49558,6 $\pm$ 323,0	46992,6 $\pm$ 339,0	t=5,48; <0,001
Взаимосвязь ФА и ДА	r=0,70; p<0,01	r=0,51; p<0,01	

Анализ показателей двигательной активности свидетельствует, что у подростков мужского пола ее недельный режим составил около 50 тыс. шагов (в среднем 7080 шагов в день). У подростков женского пола этот показатель оказался статистически значимо меньше (t=5,48; p<0,001), чем у сверстников-мальчиков (47 тыс. шагов, или 6700 движений в день).

Проведенный анализ взаимосвязи между уровнем физической и двигательной активности свидетельствует (таблица 14) о том, что эта связь статистически достоверна (коэффициент корреляции у девочек соответствует 0,51, а у мальчиков 0,70; при p<0,01, теснота взаимосвязи «средняя»). Таким образом, можно констатировать, что сравниваемые величины имеют существенное взаимовлияние, поскольку общий уровень двигательной активности во многом зависит от временных параметров организованной

физической активности в форме уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и т. п.

Несмотря на статистически значимые различия между показателями двигательной активности, подростки обоего пола практически одинаково справляются с требованиями ВФСК «ГТО» III ступени (рисунок 4).

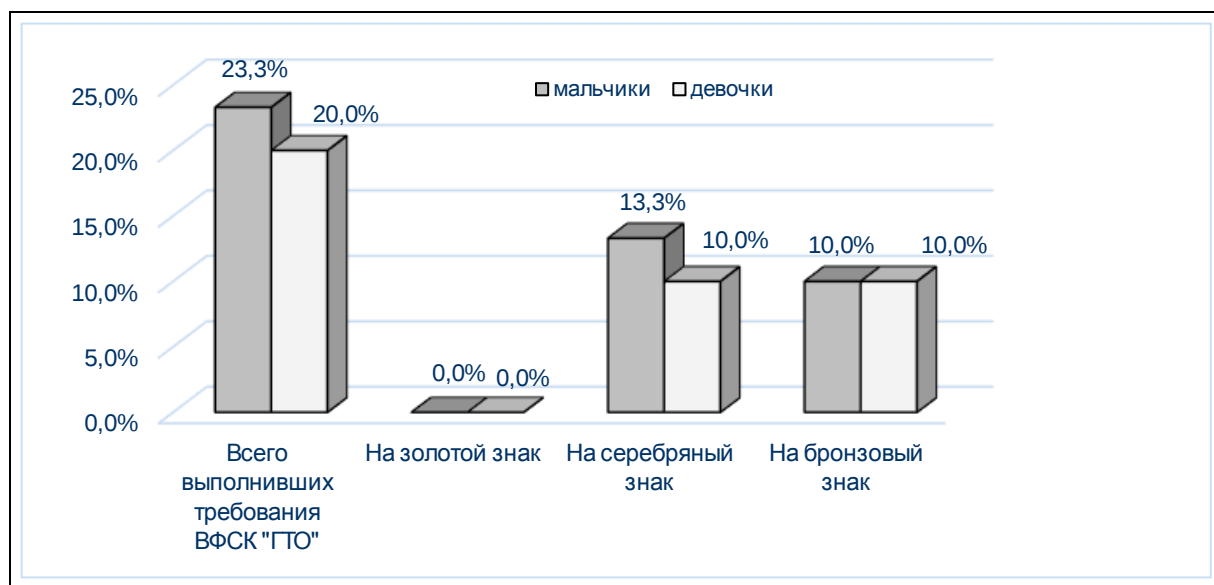


Рисунок 4 – Доля подростков мальчиков и девочек 11-12 лет, способных выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО» III ступени

Анализ полученных результатов свидетельствует также о том, что доля подростков обоего пола, способных выполнить требования на бронзовый и серебряный знаки отличия ВФСК «ГТО», примерно одинакова и составляет по каждому знаку от 10 до 13 % (всего 21,7 %). При этом, как у мальчиков, так и у девочек, отсутствуют учащиеся, которые в начале учебного года способны выполнить нормативные требования комплекса ГТО на золотой знак отличия, что характеризует процесс физического воспитания обучающихся данной возрастной группы как недостаточно эффективный, требующий внесения определенных коррективов.

Следующим этапом исследования явилось определение взаимосвязи между временными параметрами организованной физической активности подростков, а

также показателями естественной двигательной активности школьников и уровнем их готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной (III) ступени (качество его выполнения, зависящее от знака отличия ВФСК «ГТО» и выраженное в баллах). В частности, были проведены расчеты коэффициентов корреляции обучающихся средних классов к выполнению требований ВФСК «ГТО» (таблица 15).

Таблица 15 - Взаимосвязь между временными параметрами физической активности, количественными показателями двигательной активности подростков 11-12 лет с качеством выполнения требований ВФСК «ГТО»

Показатели	Знак отличия ВФСК «ГТО», балл	
	мальчики	девочки
Физическая активность, минут в неделю	$r=0,37; p<0,05$	$r=0,47; p<0,01$
Двигательная активность, шагов в неделю	$r=0,42; p<0,05$	$r=0,69; p<0,01$

Анализ полученных коэффициентов корреляции указывает на наличие достоверной взаимосвязи между объемом физической и двигательной активности и качеством выполнения нормативных требований ВФСК ГТО, что кажется очевидным. Однако данная взаимосвязь находится в диапазоне от «слабой» до «средней», что ограничивает вероятность улучшения качества выполнения требований ВФСК «ГТО» от повышения двигательной активности подростков.

Далее, посредством использования корреляционного анализа также были произведены расчеты соответствующих коэффициентов при сопоставлении временных параметров физической активности, количественных параметров двигательной активности с уровнем готовности подростков к выполнению отдельных испытаний ВФСК «ГТО» (таблица 16).

Таблица 16 – Взаимосвязь (r) между временными параметрами физической активности (ФА) подростков с показателями их готовности выполнить отдельные испытания ВФСК «ГТО»

Пол	ФА (мин / нед.)	Бег 60 м	Челноч- ный бег 3x10м	Бег 1500 м	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Сгибание разгибание рук	Подтя- гиван- ие	Подни- мание тулови- ща
м	210,3 ±27,2	0,36	0,37	0,43	0,30	0,06	0,34	0,35	0,36
ж	193,8 ±27,8	0,35	0,45	0,01	0,35	0,30	0,50	0,19	0,36

Примечание – Здесь и ниже жирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции

Полученные результаты свидетельствуют о том, что регламентированная физическая активность в большинстве случаев (особенно у мальчиков) положительно и достоверно влияет на уровень готовности подростков к выполнению отдельных тестов ВФСК «ГТО». Другими словами, чем выше объем специально организованной физической активности, тем больше вероятность выполнения обучающимися отдельных тестов ВФСК «ГТО» III ступени. В то же время не все коррелируемые показатели у них взаимосвязаны на статистически значимом уровне. Так, у мальчиков на недостоверном уровне взаимосвязаны показатели физической активности и показатели теста для оценки скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей (при выполнении прыжка в длину с места). У девочек это относится к параметрам выносливости (бег на 1500 м) и силовых показателей мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание из виса на низкой перекладине). Кроме того, у подростков обоего пола отсутствует достоверная взаимосвязь между регламентированной физической активностью и параметрами гибкости. По всей видимости, испытуемые школьники преимущественно занимаются теми видами спорта, которые не оказывают значимого влияния на указанные физические способности.

Между уровнем двигательной активности по данным шагометрии с качеством выполнения отдельных тестов ВФСК «ГТО» наблюдается наличие взаимосвязи. При этом данная взаимосвязь более характерна для девочек, чем для мальчиков. В частности, если у девочек выявлено 6 достоверных связей из 7, то у мальчиков - лишь 3 статистически значимые взаимосвязи (таблица 17).

Таблица 17 – Взаимосвязь (r) между количественными параметрами двигательной активности (ДА) подростков и показателями их готовности к выполнению отдельных испытания ВФСК «ГТО»

Пол	ДА (локо- мощий / нед.)	Бег 60 м	Челноч- ный бег 3x10м	Бег 1500 м	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Сгибание разгибание рук	Подтя- гиван- ие	Подни- мание туловища
м	49559± 323	0,24	0,36	0,42	0,22	0,08	0,20	0,15	0,41
ж	46993± 339	0,46	0,65	0,44	0,46	0,22	0,39	0,35	0,45

Полученные результаты свидетельствуют, во-первых, о позитивном влиянии двигательной (физической) активности (в том числе и «спонтанной») на готовность подростков выполнить нормативы ВФСК «ГТО»; во-вторых, о том, что повышенный двигательный режим еще не гарантирует достижение обучающимися необходимого уровня готовности выполнить требования ВФСК «ГТО»; в-третьих, о наличии гендерных особенностей рассматриваемых взаимосвязей.

Проведенный анализ подтверждает необходимость продолжения проведения исследований в данном направлении для уточнения целевых параметров двигательной и физической активности детей и подростков для их целенаправленной подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

В этой связи можно сделать вывод: наличие высокого уровня двигательной активности детей еще не гарантирует их возможность выполнять требования ВФСК «ГТО». По всей видимости, в содержание данной физической активности

должны быть включены соответствующие двигательные задания, обеспечивающие разносторонность и гармоничность развития физических качеств и способностей. В частности, предлагается увеличить объем общей физической подготовки в тренировочном процессе школьников, посещающих занятия по различным видам спорта, включать в каждый урок физической культуры специальный «развивающий» («тренировочный») компонент, направленный на подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», а также использовать резерв самостоятельной физической активности обучающихся. В рамках данного этапа исследования также осуществлялось определение примерных временных показателей регламентированной физической активности для подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению требований ВФСК «ГТО».

В результате проведенного исследования установлено, что успешно справившиеся с требованиями ВФСК «ГТО» обучающиеся обоего пола на статистически достоверном уровне имеют и больший объем времени физической активности, по сравнению с подростками, которые эти нормы выполнить не смогли (таблица 18).

Таблица 18 – Объем физической и двигательной активности подростков 11-12 лет, выполнивших и не выполнивших требования ВФСК «ГТО» на знак отличия

Гендерный состав	Выполнили нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия	Не выполнили нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия	Достоверность различий
Уровень физической активности, мин/неделю ($M \pm m$)			
Мальчики	293,0 $\pm$ 34,04	169,0 $\pm$ 19,95	t=3,14; p<0,01
Девочки	298,3 $\pm$ 48,13	167,7 $\pm$ 18,67	t=2,53; p<0,05
Достоверность различий	t=0,09; p>0,05	t=;0,05; p>0,05	
Уровень двигательной активности, шаг/неделю ($M \pm m$)			
Мальчики	50408 $\pm$ 382,9	49134 $\pm$ 266,0	t=2,79; p<0,01
Девочки	49276 $\pm$ 347,7	46421 $\pm$ 248,8	t=6,68; p<0,001
Достоверность различий	t=2,19; p<0,05	t=7,49; p<0,001	

При этом время, затраченное на физическую активность, существенно не отличается между мальчиков и девочек, успешно выполнившими требования ВФСК «ГТО» и составляет в среднем около 5 астрономических часов в неделю. Одновременно стоит отметить, что полученные нами данные согласуются с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, 2018), в которых сказано, что должный уровень физической активности детей и подростков должен составлять порядка 60 мин занятий в день.

Исследование свидетельствует, что количественные показатели двигательной активности подростков обоего пола, выполняющих и не выполняющих нормативы ГТО, также статистически значимо различаются. При этом выявлено, что у мальчиков уровень двигательной активности статистически значимо (при $p < 0,05-0,001$) выше, чем у девочек, тогда как объем физической активности достоверно не различается.

Кроме того, было установлено, что, как правило, объем временных параметров физической активности школьников, достигших уровня серебряного знака отличия, превышает соответствующий показатель бронзового знака (как было сказано выше, на золотой знак показатели не выполнил ни один из участников исследования).

Таким образом, проведенное исследование позволило установить необходимую для успешного выполнения нормативных требований ВФСК «ГТО» степень организованной физической активности, соответствующую временному объему от 4,5 до 5,0 астрономического часа в неделю. Очевидно, что указанный выше дефицит регламентированной физической активности не может быть устранен без использования самостоятельных занятий физической культурой.

3.5 Популярность реализуемых форм самостоятельной работы у учителей физической культуры

Специалистами неоднократно подчеркивался тот факт, что недостаток двигательной активности является одним из основных факторов, обуславливающим ухудшение здоровья человека (М.А. Бутко, 2015; В.Р. Кучма, 2016, Т.В. Barker, 2017 и др.). При этом особо отмечалось, что негативное влияние гиподинамии особенно опасно в детском и подростковом возрасте, когда происходит интенсивное развитие организма (Н.В. Седых с соавт., 2018). В этой связи поиск путей повышения двигательной активности обучающихся представляется чрезвычайно актуальным.

В последнее время становится очевидным тот факт, что выполнение рекомендуемого специалистами объема двигательной активности подрастающего поколения, недостижимо без самостоятельной физкультурной деятельности (А.П. Матвеев с соавт., 2018; Н.А. Амбарцумян, 2021 и др.). В тоже время в современной научной литературе имеются только фрагментарные сведения относительно физической самоподготовки школьников (В.И. Зиновьев, 2006).

В связи с вышеизложенным, основной задачей данного этапа исследования явилось определение популярности реализуемых форм самостоятельной работы по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях.

В исследовании были задействованы 70 учителей физической культуры общеобразовательных организаций города Краснодара (в том числе 39 учителей-женщин и 31 учитель-мужчина), средний педагогический стаж профессиональной деятельности которых составил $14,8 \pm 1,44$ года. Разработанная анкета включала вопросы, касающиеся мнений учителей о реализации самостоятельной работы обучающихся (приложение Б).

Известно, что самостоятельная работа - это вид образовательной деятельности, которую обучающийся осуществляет в установленное время и в

установленном объеме, без непосредственной помощи учителя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения заданий (П.И. Пидкасистый, 2004). По мнению специалистов (А.П. Матвеев с соавт., 2018; Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020 и др.), самостоятельная работа в обязательном порядке должна присутствовать в рамках реализации предмета «Физическая культура».

Изучение данных научной литературы свидетельствует, что в практической деятельности учителей физической культуры осуществляется два основных компонента самостоятельной работы: 1) «Самостоятельные занятия», которые должны реализовываться непосредственно в рамках уроков физической культуры; 2) «Самостоятельная работа обучающихся, осуществляемая в процессе выполнения домашних заданий по предмету “Физическая культура”». Вместе с тем, в настоящее время выполнение первого указанного компонента программы («Самостоятельные занятия»), который входит в раздел «Способы физкультурной деятельности», в своем большинстве остается не реализованным (Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, 2023; В.П. Лукьяненко с соавт., 2024 и др.). Это, по всей видимости, обусловлено неконкретностью данного раздела и фактическим отсутствием его содержания. Таким образом, по сути, вся самостоятельная работа, планируемая учителем, сводится к реализации раздела «Домашние задания по физической культуре». Вместе с тем первый указанный раздел программы («Самостоятельные занятия»), по мнению В.П. Лукьяненко (2007), может проводиться в форме инструкторско-методического занятия и должен содержать задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Поскольку самостоятельная работа у многих учителей осуществляется посредством выполнения домашних заданий, то настоящее исследование прежде всего касается рассмотрения данного компонента самостоятельной работы обучающихся по предмету «Физическая культура».

В результате анализа анкетных данных было установлено, что значительная часть учителей (87,1%) применяют на своих уроках различные формы самостоятельной работы обучающихся (таблица 19).

Таблица 19 – Популярность реализуемых форм самостоятельной работы учителями физической культуры (%)

Формы самостоятельной работы	% использования ($p \pm S_p$)
Подготовка докладов, рефератов, сообщений и т. п.	32,9 $\pm$ 5,62
Выполнение предложенных комплексов упражнений	21,4 $\pm$ 4,90
Составление комплексов упражнений	21,4 $\pm$ 4,90
Самостоятельное изучение теоретического материала в учебнике	20,0 $\pm$ 4,78
Другое (разработка проекта, стенгазеты и т. п.)	4,3 $\pm$ 2,42

Так, анализ данных таблицы 19, характеризующей популярность форм самостоятельной работы по физической культуре, свидетельствует, что значительная часть школьных учителей (32,9 %) в качестве самостоятельной формы определяют для этого подготовку учащимися докладов, рефератов, а также сообщений. Примерно равное количество педагогов (20,0-21,4 %) для самоподготовки учеников используют такие формы, как изучение теоретического материала в учебнике по предмету «Физическая культура», самостоятельное составление комплексов двигательных заданий, а также выполнение предложенных комплексов упражнений. Таким образом, на непосредственную самостоятельную физическую активность современные учителя нацеливают лишь 21,8% учащихся.

Немаловажным являются ответы учителей физической культуры на вопросы относительно регулярности выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура». Так, по признанию самих педагогов, лишь 55,7 % из них регулярно задают домашнее задание своим ученикам. Примерно пятая часть учителей (20,0 %) делает это нерегулярно, а остальные (24,3 %), либо вовсе не задают такие задания, либо задают их лишь освобожденным по состоянию здоровья учащимся. С нашей точки зрения, систематичность контроля домашних

заданий является существенным резервом повышения качества процесса физического воспитания учащихся образовательных организаций.

Следующим направлением анализа результатов анкетирования педагогов явилось содержание контроля домашних заданий по физической культуре (таблица 20).

Детальное рассмотрение представленных данных свидетельствует о том, что у современных учителей физической культуры содержание «теоретического» контроля превалирует над «практическим». В частности, такие параметры контроля знаний, как опрос и защита докладов и рефератов популярны более чем у 70 % школьных учителей, тогда как контроль «практических» умений и навыков – только у 55,7 % специалистов.

Таблица 20 – Популярность реализуемых форм контроля учителями домашних заданий по предмету «Физическая культура» (%)

Формы контроля	% использования ($p \pm S_p$)
Теоретический устный и/или письменный опрос	58,6 $\pm$ 5,89*
Выполнение контрольного упражнения «на норматив»	35,7 $\pm$ 5,73
Проведение комплекса упражнений «на оценку»	20,0 $\pm$ 4,78
Защита доклада, реферата	12,9 $\pm$ 4,00

* - сумма превышает 100 %, т.к. респондентам была предоставлена возможность ответов на 2 или более варианта.

По вопросу оценивания домашних заданий по предмету «Физическая культура» мнения педагогов распределились следующим образом: большинство специалистов (87,1 %) утверждают, что они в той или иной форме осуществляют оценку домашних заданий своих учащихся; 12,9 % коллег признались, что оценивание домашних заданий не осуществляют. При этом стоит отметить, что в проведенном нами ранее анкетировании обучающихся города Краснодара (Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020) процентное соотношение школьников, выполняющих домашние задания по физической культуре, колеблется от 66,7 % (в начальных классах) до 27,0 % (в средних и старших классах).

В соответствии с мнением учителей основным методом стимулирования школьников, выполнивших домашнее задание по физической культуре, является высокая оценка. За этот метод высказались 77,8 % специалистов. Значительно меньше коллег указали такой способ стимулирования, как «словесное поощрение», «похвала» (18,1 %), а также другие виды мотивации («отбор на соревнование», «поощрение игрой» и др.) – 13,9 %.

Основной формой наказания за невыполнение домашних заданий, по мнению педагогов, является выставление неудовлетворительной оценки (отметки в классном журнале). На это в своих ответах указали 48,6 % респондентов. Второй по приоритетности является форма «пересдачи» домашних заданий с применением дополнительных заданий (37,1 %). Далее, по степени значимости следует такая форма, как «запись в дневнике», а также «устное (письменное) замечание» (в сумме, 12,9 %).

По высказыванию самих педагогов, указанные методы поощрения и наказания действенны не для всех учащихся, поэтому необходимо осуществлять поиск новых форм воздействия на школьников с целью активизации их самостоятельной работы в рамках выполнения домашних заданий.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить ряд вопросов организационного и содержательного характера самостоятельной работы обучающихся по предмету «Физическая культура», требующих дальнейшего совершенствования. В этой связи в процессе домашних заданий целесообразно увеличить объем самостоятельно выполняемых комплексов физических упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающихся.

Для более качественной реализации практических домашних заданий такой раздел программы, как «Самостоятельные занятия» целесообразно реализовывать в форме «методико-практических» уроков, которые должны быть направлены на формирование компетенций, необходимых для осуществления самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся.

3.6 Мнения родителей обучающихся средних классов по вопросу целесообразности самостоятельных занятий физической культурой

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального, основного и среднего общего образования предписывает необходимость повышения объема самостоятельной физической активности обучающихся. Это находит отражение в современных программах по физической культуре, касающихся данного вопроса. Например, в Рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов (В.И. Лях, 2012) предметными результатами освоения программы являются «...приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой...», а в Рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов (А.П. Матвеев, 2014) одна из задач - «...развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями...». При этом отмечается, что, по мнению учителей физической культуры, самостоятельная работа учащихся по физическому воспитанию, прежде всего, основывается на выполнении домашних заданий по предмету «Физическая культура» (Н.А. Амбарцумян с соавт., 2021; В.П. Лукьяненко с соавт., 2024 и др.). Очевидно, что выполнение домашних заданий по физической культуре не может должным образом осуществляться без помощи родителей обучающихся.

Исходя из вышеизложенного, основной задачей данного этапа исследования явился анализ результатов анкетирования родителей учащихся пятых классов относительно их мнений по вопросам выполнения домашних заданий по физической культуре.

В данном исследовании приняли участие 83 родителя обучающихся средних классов общеобразовательных организаций (в т.ч. 29 родителей учащихся 5-х классов; 28 родителей учащихся 6-х классов и 26 родителей обучающихся 7-х классов). Анкетный опрос включал различные вопросы, касающиеся

целесообразности, содержания и регулярности выполнения обучающимися домашних заданий по предмету «Физическая культура».

Прежде всего предложенная родителям анкета включала вопросы, касающиеся целесообразности применения домашних заданий по предмету «Физическая культура» (таблица 21, приложение В).

Таблица 21 - Мнения родителей обучающихся 5-х классов относительно использования самостоятельных физкультурных занятий школьников (n=29)

Наименование вопроса	Доля (в %) ответивших ($p \pm S_p$)
Согласны ли вы, чтобы ваш ребенок выполнял домашнее задание по физической культуре? - да; - нет; - затрудняюсь ответить.	75,9 $\pm$ 7,95 % 13,8 $\pm$ 6,40 % 10,3 $\pm$ 5,64 %
Как часто вы готовы осуществлять контроль за выполнением домашних заданий по физической культуре? - да, всегда; - да, периодически; - нет, затрудняюсь ответить.	55,2 $\pm$ 9,24 % 27,6 $\pm$ 8,30 % 13,8 $\pm$ 6,40 %
Какой формат должны иметь домашние задания по физической культуре? - комплексы физических упражнений; - изучение учебника по предмету «Физическая культура» - написание рефератов и т. п.	93,1 $\pm$ 7,01 % 6,9 $\pm$ 4,70 % -
Согласны ли вы вместе с вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре? - да, регулярно; - да, по возможности; - нет, не буду; не смогу.	17,2 $\pm$ 7,01 % 65,5 $\pm$ 8,83 % 17,2 $\pm$ 7,01 %
Сколько времени, по вашему мнению, должно отводиться на выполнение домашних заданий по физической культуре? до 30 мин в неделю; до 1 часа в неделю; до 1,5 часа в неделю; до 2 часов в неделю; более 2 часов в неделю.	13,8 $\pm$ 6,40 % 13,8 $\pm$ 6,40 % 20,7 $\pm$ 7,52 % 24,1 $\pm$ 7,95 % 27,6 $\pm$ 8,30 %

Проведенный анализ полученных (на примере родителей пятиклассников) результатов свидетельствует, что 75,9 % родителей указывают на необходимость применения домашних заданий по физической культуре. В тоже время 13,8 %

респондентов считают нецелесообразным такой вид физической самоподготовки, а 10,3 % затруднились с ответом. Таким образом, можно констатировать, что большинство родителей современных школьников выступают за необходимость самостоятельной работы по физическому воспитанию своих детей.

Второй вопрос анкеты касался контроля выполнения домашних заданий по физической культуре со стороны родителей. Анализ ответов на данный вопрос показал, что более половины (55,2 %) респондентов высказались за необходимость осуществления регулярного контроля. Около трети (27,6 %) опрошенных родителей считают, что проверку домашних заданий можно осуществлять периодически. Небольшая часть респондентов (10,3 %) отметили, что контролировать домашние задания по физкультуре не нужно вообще, а 3,4 % родителей затруднились ответить на данный вопрос. Таким образом, можно сделать вывод: подавляющее большинство родителей современных пятиклассников (почти 83 %) выступают за систематический или периодический контроль выполнения домашней работы по физической культуре.

Следующий вопрос анкеты был направлен на изучение отношения современных родителей учащихся к содержанию домашних заданий по предмету «Физическая культура». Анализ результатов данного раздела показал, что подавляющее большинство (93,1 %) родителей указали на то, что домашние задания должны включать выполнение доступных комплексов физических упражнений, изученных на уроках физической культуры. Остальные участники анкетного опроса посчитали, что домашние задания должны включать изучение учебника по предмету «Физическая культура». При этом стоит отметить, что никто из привлеченных к анкетированию родителей при ответе на данный вопрос не указал, что домашние задания по физкультуре должны включать написание докладов или рефератов. Однако проведенный опрос самих учителей физической культуры показал, что эта форма домашней работы у педагогов является одной из самых популярных.

Четвертый вопрос анкеты содержал сведения о возможности выполнения домашних заданий по физической культуре родителей совместно со своими

детьми. Так, на вопрос: «Согласны ли вы вместе с вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре?», 17,2 % родителей пятиклассников указали, что они готовы это делать регулярно, а 65,5 % отметили, что намерены выполнять по возможности. Остальные участники опроса указали, что-либо не смогут выполнять домашние задания со своими детьми из-за занятости на работе (3,4 %), либо вовсе отказываются участвовать в данном виде деятельности (13,8 %).

Заключительный вопрос анкеты позволил выявить целесообразные, с точки зрения родителей, временные рамки выполнения домашних заданий по физической культуре. Прежде всего следует констатировать, что большинство родителей (72,4 %) считают возможным планировать на выполнение домашних заданий по физкультуре от полутора часов в неделю и более. Значительно меньше (27,6 %) родителей считают, что для этого достаточно либо 30 минут, либо 1 час в неделю (в обоих случаях по 13,8 % голосов).

В конечном счете проведенный статистический анализ полученных ответов позволил установить, что объем выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура», по мнению родителей, в среднем должен составлять 94,6 мин в неделю.

В этой связи, по всей видимости, целесообразно планировать самостоятельные физкультурные занятия составляющие ориентировочно 90-100 минут в неделю. Стоит отметить, что примерно такие же результаты были получены нами при опросе родителей в других средних классах (6-х и 7-х) (Приложение Г).

Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что родители обучающихся средних классов в своем большинстве готовы участвовать в реализации самостоятельной работы по физической культуре своих детей.

3.7 Готовность обучающихся средних классов к реализации самостоятельной работы по физической культуре

В соответствии с требованиями, прописанными в Федеральных государственных образовательных стандартах, обучающиеся должны овладеть метапредметными результатами, включающими освоение универсальных учебных действий (личностных, познавательных, коммуникативных и регулятивных) (ФГОС ООО, Приказ Минпросвещения № 287 от 31.05.2021). В контексте настоящего исследования целесообразно рассмотреть: насколько ученики среднего школьного возраста (5-х классов) овладели регулятивными универсальными учебными действиями, а также оценить уровень саморегуляции поведения обучающихся.

В связи с вышеизложенным целью настоящего этапа исследования явились анализ и оценка уровня сформированности самостоятельности обучающихся средних классов, а также связанных с ней других видов регулятивных универсальных учебных действий в контексте реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура». Полученная информация позволяет ответить на вопрос о возможности осуществления учащимися 5-х классов самостоятельной работы по физической культуре.

Для проведения данного исследования применялся метод психологического тестирования.

В исследовании были задействованы 85 обучающихся 5-х классов общеобразовательных организаций города Краснодара (47 мальчиков и 38 девочек).

В процессе исследования использовалась методика определения стиля саморегуляции поведения («Методика определения стиля саморегуляции поведения», В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, 2015), позволяющая оценить

степень овладения основными регулятивными универсальными учебными действиями, а также оценить уровень саморегуляции поведения обучающихся.

В последнее время в образовании все больше внимания уделяется самостоятельной работе обучающихся (А.П. Матвеев с соавт., 2018). Не стал исключением и процесс физического воспитания, реализуемый посредством общеобразовательного предмета «Физическая культура», рабочие программы которого содержат соответствующий компонент программы: «Самостоятельные занятия» (В.И. Лях, 2019; А.П. Матвеев, 2014, Федеральные программы по физической культуре, 2023). Кроме того, нормативно-правовые и научно-методические издания прежде всего «Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации...» нацеливают на формирование у обучающихся привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств. Данные самостоятельные занятия у специалистов ассоциируются с выполнением домашних заданий по предмету «Физическая культура» (Н.А. Амбарцумян с соавт., 2020). При этом выполнение домашних заданий в значительной степени сопряжено с умением планировать, прогнозировать и реализовывать самостоятельные занятия физической культурой, то есть осуществлять саморегуляцию своего поведения и проявлять соответствующие универсальные учебные действия (далее УУД), входящие в блок регулятивных УУД (Д.Д. Кечкин, 2012; М.А. Правдов с соавт., 2019 и др.).

В настоящее время имеются фрагментарные сведения относительной использования данного вида самостоятельной работы у обучающихся. При этом в упомянутой выше «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» ...» указывается на несовершенство механизмов формирования у обучающихся навыков самостоятельной учебной деятельности. Во многом это обусловлено отсутствием соответствующих технологий и методик самоподготовки.

В контексте настоящего исследования также целесообразно уточнить, что входит в состав регулятивных универсальных учебных действий. Так, в блок

регулятивных УУД входят действия, обеспечивающие организацию учебной деятельности: целеполагание как постановка конкретной учебной (тренировочной) задачи; планирование, т.е. определение последовательности решений промежуточных задач с учётом конечного результата, а также составление плана и алгоритма действий; прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения; контроль в форме сопоставления полученного результата с заданным эталоном; коррекция, т.е. внесение необходимых дополнений и изменений (корректив) в план; оценка, т.е. выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

Кроме того, в состав регулятивных УУД входят элементы волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии к преодолению препятствий и т. п.

Все вышеперечисленные компоненты регулятивных УУД могут формироваться в процессе самостоятельной работы по физической культуре, в частности, при выполнении домашних заданий в формате комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Для определения указанных компонентов было проведено соответствующее психологическое тестирование. Полученные в процессе исследования результаты свидетельствуют о том, что по всем исследуемым показателям между мальчиками и девочками подросткового возраста не выявлено достоверных отличий (таблица 22).

Таблица 22 – Оценка (в баллах) показателей сформированности саморегуляции поведения обучающихся ($M \pm m$)

Результаты мальчиков (n=47)	Результаты девочек (n=38)	Общие результаты (n=85)
1	2	3
по шкале «Планирование»		
5,9±0,25	5,3±0,30	5,6±0,20
по шкале «Моделирование»		
4,5±0,25	4,7±0,26	4,6±0,18

Продолжение таблицы 22

1	2	3
по шкале «Программирование»		
5,2±0,27	5,4±0,29	5,3±0,19
по шкале «Оценивание результатов»		
4,1±0,27	4,8±0,27	4,4±0,19
по шкале «Гибкость» (коррекция)		
5,7±0,23	6,0±0,27	5,9±0,18
по шкале «Самостоятельность»		
5,2±0,28	5,4±0,34	5,3±0,22
по шкале «Общий уровень саморегуляции»		
26,6±0,66	26,6±0,89	26,6±0,53

Анализ полученных результатов также свидетельствует о том, что у подростков обоего пола достаточно сформированным показателем саморегуляции является показатель «планирование». Полученные данные позволяют констатировать, что у мальчиков и девочек сформирована потребность осознанно проектировать свою деятельность, при этом их планы достаточно реалистичны, действенны и детализированы. Таким образом, для обучающихся подросткового возраста характерно осознанно ставить и удерживать цель, при этом они способны адекватно осуществлять планирование своей деятельности.

Известно, что «моделирование»(создание модели) представляет собой разработку целей, а также процесс создания ситуаций и основных путей их достижения. В предлагаемой методике параметр «моделирование» позволяет «...диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности» (В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, 2015). В результате исследования было установлено, что данный показатель находится на среднем уровне, поэтому для данных подростков характерны индивидуальная значимость представлений, степень осознанности, детализирования в процессе достижения целей.

По таким показателям саморегуляции, как «программирование» и «оценивание результатов» подростки также продемонстрировали средние результаты. Это свидетельствует о том, что представители данного возраста

склонны адекватно строить процесс достижения цели, реагировать на меняющиеся события, а также успешно решать поставленные задачи. Вместе с тем, при возникновении трудностей, неудач в выполнении действий у них могут проявиться некоторые трудности в оценке своей деятельности и ее результатов. Установлено также, что по показателям «оценивание результатов» мальчики и девочки имеют наибольшие отличия в пользу последних.

Психологическое тестирование также позволило определить, что наиболее выраженными у подростков являются показатели «гибкости». По данному параметру мальчики и девочки продемонстрировали примерно одинаковые результаты, свидетельствующие о развитости данного компонента саморегуляции и способности перестраивать, вносить коррективы при изменении внешних и внутренних условий.

Средний уровень показателей по шкале «самостоятельность» свидетельствует о том, что для младших подростков характерна независимость при планировании, принятии решений, организации своей деятельности, но, тем не менее, они склонны прибегать к помощи взрослого, прислушиваться к их рекомендациям, советам.

Установлено, что показатели общего уровня саморегуляции также соответствуют средним значениям, что в силу возрастных особенностей детей является нормальным. Детальный анализ рассматриваемого показателя свидетельствует о том, что обучающиеся подросткового возраста, с одной стороны, стремятся к осознанному самостоятельному решению поставленных задач, тщательному продумыванию плана действий, с другой, - склонны прибегать к помощи взрослых, прислушиваться к их советам. Данный факт позволяет говорить о возможности использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в части самостоятельного выполнения комплексов упражнений при небольшой посторонней помощи (например, родителей).

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить особенности сформированности регулятивных УУД и компонентов саморегуляции в

подростковом возрасте. Установлено, что данные показатели находятся в пределах средних значений.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- в настоящее время в образовательном процессе по физической культуре большое значение уделяется формированию регулятивных универсальных учебных действий, что находит отражение в необходимости совершенствования самостоятельной работы обучающихся;

- проведенное психологическое тестирование саморегуляции поведения подростков обоего пола (таких ее компонентов, как «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание», «гибкость», «самостоятельность») позволило определить, что они находятся в пределах средних значений;

- средний школьный возраст является допустимым для использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в части самостоятельного выполнения комплексов физических упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К 3 ГЛАВЕ

Проведенный анализ многолетней (с 2012 по 2022 гг.) динамики физической подготовленности обучающихся средних классов обоего пола города Краснодара свидетельствует о том, что за прошедшие 11 лет наблюдается тенденция к снижению показателей физических качеств.

Данный факт подтверждается проведенным исследованием процентного соотношения детей и подростков г. Краснодара, способных успешно выполнить отдельные нормативы и требования ВФСК «ГТО», которое указывает на то, что

доля учащихся средних классов по отношению к обучающимся младших классов статистически значимо (при $p < 0,05-0,001$) снижается.

В рамках проведенного исследования также было установлено, что между параметрами степени готовности подростков к выполнению отдельных нормативов и требований ВФСК «ГТО» и объемом их физической активности имеется статистически значимая взаимосвязь (при $p < 0,05-0,01$), то есть, чем продолжительнее осуществляется специально организованная двигательная активность школьника, тем больше вероятность выполнения ими нормативных требований на знак отличия. К тому же для учащихся среднего школьного возраста был определен примерный объем физической активности для подготовки к нормативам ВФСК «ГТО», составляющий 4,5-5,0 часа занятий в неделю.

В результате проведенного анкетного опроса учителей физической культуры можно констатировать, что:

- в настоящее время учителя планируют самостоятельную работу по физической культуре обучающихся преимущественно в рамках выполнения ими домашних заданий, включающих теоретическое содержание;

- необходимо совершенствование методов и форм самостоятельной работы обучающихся по предмету «Физическая культура», в том числе осуществление контроля выполнения домашних заданий, систематичности их выполнения, повышение мотивации к данному виду учебного процесса, увеличение доли практической составляющей в форме самостоятельного выполнения доступных школьникам физических упражнений.

По мнению учителей физической культуры, самостоятельная работа учащихся по физическому воспитанию основывается на выполнении домашних заданий по предмету «Физическая культура. При этом выполнение домашних заданий по физической культуре не может должным образом осуществляться без помощи и поддержки родителей обучающихся. Проведенное исследование позволило сделать заключение о том, что:

- родители современных обучающихся высказываются за необходимость повышения доли самостоятельной работы по физической культуре своих детей;

- по мнению родителей оптимальные временные затраты на выполнение домашних заданий по физической культуре учащихся составляют примерно 90 минут в неделю;

- более 80 % родителей школьников согласны регулярно контролировать выполнение домашней работы по физической культуре; почти столько же высказались за совместное со своими детьми выполнение физических упражнений, включенных в домашние задания;

- большинство родителей подростков (93,1 %) считают, что содержание домашних заданий по физической культуре должно включать выполнение доступных комплексов физических упражнений.

Проведенное психологическое тестирование обучающихся средних классов также позволило установить, что данный возраст является допустимым для использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в формате самостоятельного выполнения комплексов упражнений.

Проведенный комплекс исследований подтвердил целесообразность разработки содержания и методики самостоятельных занятий физической культурой, направленных на подготовку обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». Непосредственная реализация данной задачи представлена в 4 главе диссертационной работы.

4 РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

4.1 Структура и содержание методики физической самоподготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

Прежде чем разработать методику самостоятельной подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», необходимо уточнить понятие «самоподготовка».

Так, в соответствии с имеющимися в энциклопедической литературе данными: «Самостоятельная подготовка» («самоподготовка») – это самостоятельные занятия, самостоятельная подготовка к чему-либо (А.П. Евгеньева, 1999). В данном контексте «самостоятельные занятия» представляют собой занятия, направленные на выполнение физических упражнений (домашних заданий с комплексами двигательных действий).

Таким образом, самоподготовка к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» - это собой процесс подготовки обучающихся к соответствующим испытаниям без непосредственной помощи педагога (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее компетенциями о порядке и правильности выполнения двигательных заданий.

В соответствии с имеющейся спортивной терминологией, в рамках которой процесс подготовки содержит несколько компонентов (подготовку физическую,

техническую, теоретическую, психологическую и др.), самоподготовка также включает ряд разделов: самостоятельную физическую тренировку, теоретическую, психологическую подготовку и др.

Очевидно, что наибольший объем в процессе самоподготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» занимает самостоятельная физическая тренировка («физическая самоподготовка») – процесс, направленный на самостоятельное регулярное выполнение комплексов физических упражнений с целью достижения должных показателей прежде всего связанных с выполнением нормативов и требований ВФСК «ГТО» как программно-нормативной основы физического воспитания граждан России.

Очевидно также, что физическая самоподготовка к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» обучающихся среднего школьного возраста должна основываться на известных методических принципах физического воспитания и включать средства и методы, доступные соответствующему контингенту занимающихся.

Представляется очевидным, что данная самоподготовка школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» должна реализовываться посредством определенной методики.

Как было показано в первой главе работы, таковых методик и технологий ограниченное число, к тому же они не всегда могут быть применены в рамках физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Разработанная в данном исследовании методика самоподготовки школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» включает ряд компонентов (рисунок 5):

- проективный компонент;
- организационно-содержательный компонент;
- процессуально-операционный компонент;
- контрольно- оценочный (учетный) компонент.

Рисунок 5 – Схема методики самоподготовки обучающихся среднего школьного возраста к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО»

Так, **проективный компонент** характеризует перспективные возможности реализуемой методики, включает цель, задачи, а также планируемые результаты методики самостоятельной подготовки обучающихся к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО».

Организационно-содержательный компонент включает четыре основных раздела. Первый раздел - специфические принципы самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (представленные ниже); второй раздел – структура самостоятельного занятия по подготовке обучающихся к нормативам ВФСК «ГТО», третий – содержание самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»; четвертый раздел - организация взаимодействия (в рамках самостоятельной работы) с обучающимися и их родителями.

Процессуально-операционный компонент представлен методическими особенностями проведения самостоятельных занятий, методикой работы с детьми и их родителями.

Контрольно-оценочный компонент методики содержит проверку и оценку уровня физической подготовленности занимающихся, а также отражает их готовность к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» за счет сопоставления с соответствующими нормативами.

Для более детального пояснения данной схемы далее представлена характеристика каждого из компонентов.

4.1.1 Содержание проективного компонента методики

Рассматривая проективный компонент методики, прежде всего, стоит охарактеризовать цель физической самоподготовки обучающихся.

Исходя из анализа данных научной литературы, а также собственных научных исследований она (цель) может быть сформулирована следующим образом: «Целью самостоятельных занятий обучающихся является самостоятельное и активное применение комплексов физических упражнений для обеспечения должного объема и содержания физической активности, а также использование их в качестве вспомогательной формы подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»».

Достижение цели разработанной методики самоподготовки осуществляется посредством решения следующих основных задач:

- увеличение физической активности обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и осуществление непосредственной подготовки обучающихся к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО».
- приобретение знаний, умений и навыков (компетенций), связанных с использованием физических упражнений в повседневной жизни;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся.

Соответственно, планируемые результаты реализации предлагаемой методики состоят:

- в достижении поставленной цели и решении сформулированных задач (в том числе в обеспечении целевых параметров физической активности, составляющих не менее 4,5-5,0 часа занятий в неделю);
- в повышении уровня и гармонизации показателей физической подготовленности, обеспечивающих выполнение нормативов и требований ВФСК «ГТО» на уровне бронзового/серебряного знаков отличия;
- в приобретении компетенций, связанных с использованием физических упражнений в повседневной жизни;
- в укреплении здоровья, улучшении физического развития обучающихся.

4.1.2 Содержание организационно-содержательного компонента методики

Организационно-содержательный компонент разрабатываемой методики обеспечивается реализацией четырех разделов: специфическими принципами самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; разработкой структуры самостоятельных физкультурных занятий, разработкой содержания самостоятельных занятий; организацией взаимодействия учителя физической культуры с обучающимися и их родителями.

Как показывают исследования специалистов, для разработки технологий (методик, программ) физического воспитания (образования, подготовки и т. п.) ученые (Е.Г. Сайкина, 2015; И.Н. Ворошин, 2018; В.Ф. Шитик, В.А. Федоров, 2018 и др.) предлагают опираться не только на основополагающие принципы физического воспитания (спортивной тренировки и т.д.), но и разрабатывать дополнительные специфические принципы, направленные на реализацию конкретной методики.

На основе анализа данных научной литературы становится понятным, что «принцип» (от «principium» - основа, первоначало) – это исходное, не требующее доказательств положение теории, первооснова, постулат, на котором возводят научные теории, законы, правила и т. п. (В.П. Лукьяненко, 2025). По мнению Л.П. Матвеева (2010), под принципами подразумеваются «...обобщенные краеугольные положения установочного характера, которые призваны в идеале отображать основные ее закономерности...».

Очевидно, что процесс физического самовоспитания как компонент физической культуры личности должен осуществляться на основе специфических методических принципов (исходных положений, постулатов). Вместе с тем анализ научной литературы позволил выявить лишь относительно «обобщенные» специфические принципы самостоятельной работы, в частности, такие как

«принцип связи урока и внеклассной работы» или «принцип массовости» (Э. Таш, 2016).

Однако более специализированные (необходимые для реализации относительно «узких» компонентов учебно-воспитательного процесса) методические принципы самоподготовки школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» (возможно, в силу относительно небольшого его срока действия) не стали достоянием широкой общественности. В этой связи целесообразно сформулировать соответствующие методические принципы, которые послужат основой для разработки методики самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». При этом в предлагаемой К.Д. Чермитом с соавт. (2014) иерархии физкультурных принципов разрабатываемые исходные положения самоподготовки школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», по всей видимости, следует отнести к третьей группе, которые обеспечивают учет закономерностей построения компонентов процесса физического воспитания и представляют собой специфические (специальные) постулаты. При этом данные принципиальные положения соотносятся с общепедагогическими принципами и принципами физического воспитания как частное к общему (В.П. Лукьяненко, 2025).

На основе данных научной литературы, собственных исследований были определены, сформулированы и описаны следующие принципы:

1. Принцип ведущей роли специалиста (учителя физической культуры) в организации и планировании самостоятельных физкультурных занятий обучающихся.
2. Принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся.
3. Принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся.
4. Принцип коррекционной направленности физкультурных занятий.
5. Принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

6. Принцип формирования мотивации.
7. Принцип использования цифровых инструментов.
8. Принцип родительского контроля.

Так, первый принцип – «принцип ведущей роли специалиста учителя физической культуры в организации и планировании самостоятельных физкультурных занятий обучающихся» базируется на том, что процесс физической самоподготовки обучающихся должен осуществляться не спонтанно и не бесконтрольно, а на основе предписаний, требований и под постоянным руководством учителя физической культуры – главного инициатора данного процесса. Данный принцип указывает на необходимость сопровождения самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся: от организации и планирования самостоятельной работы до коррекции и контроля.

Второй принцип – «принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся» состоит в том, что процесс физической самоподготовки школьников как бы является продолжением того, что непосредственно происходит на уроке физической культуры (в данном случае в части воспитания физических качеств). При этом очевидно, что процесс реализации домашних заданий по физической культуре, осуществляемый посредством предлагаемых двигательных заданий, должен быть синхронизирован (по параметрам физической нагрузки) с упражнениями, используемыми на уроке.

Третий принцип - «принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся» предполагает, что учащийся, прежде чем приступить к самостоятельному выполнению физических упражнений, должен овладеть необходимыми знаниями и умениями (компетенциями), которые позволят ему безопасно и с пользой осуществлять данный процесс. Соответствующие компетенции, включающие знания и умения осуществлять подготовительные (разминочные) и восстановительные (заминочные) упражнения, следить за пульсом, рационально сочетать выполнение упражнений с дыханием и т. п., у обучающихся должен сформировать учитель физической культуры непосредственно на своих уроках.

Четвертый принцип – «принцип коррекционной направленности физкультурных занятий» состоит в необходимости проверки исходного уровня физической подготовленности, выявления недостаточно сформированных компонентов физической подготовленности, а также дальнейшей коррекции процесса физической подготовки, осуществляемой в рамках самостоятельных физкультурных занятий.

Пятый принцип – «принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»» состоит в том, что в рамках самостоятельных физкультурных занятий необходимо применять упражнения не только развивающие «слабые» физические качества, но и воздействующие на другие физические способности, то есть формирующие разностороннюю физическую подготовленность (развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости), в том числе, направленных на выполнение нормативов и требований ВФСК «ГТО» как программно-нормативной основы физического воспитания. Это, с одной стороны, необходимо для повышения физической работоспособности (что требуется в процессе физической подготовки); с другой, - для поддержания достигнутого уровня физических кондиций.

Шестой принцип – «принцип формирования мотивации» является одним из самых важных, поскольку должен обеспечить побуждение обучающего к действию с должной (планируемой) активностью; но одновременно является наиболее трудновыполнимым, поскольку, по мнению психологов, проблема мотивации является наиболее сложной (Б.Ф. Ломов, 1984; Е.Б. Кузьмин с соавт., 2010; Е.П. Ильин, 2011; M. Clark, D. Harris, 2016; R. Parker, S. Evans, 2022 и др.). При этом формирование мотивации процесс весьма длительный и проходит ряд стадий (Е.П. Ильин, 2011). Вместе с тем данный принцип в обязательном порядке должен присутствовать и может реализовываться посредством специальных педагогических воздействий со стороны учителя, а также родителей, которые заключаются в систематическом «педагогическом принуждении» учащегося к

самостоятельным занятиям физическими упражнениями в форме распоряжений, приказов, оценивания и др. Данный принцип может реализовываться на основе самомотивации, в частности самоприказов учащихся. Кроме того, повышению мотивации к соответствующим занятиям способствует перспективная возможность выполнить обучающимся требования комплекса «ГТО» на знак отличия.

Седьмой принцип – «принцип использования цифровых инструментов» в процессе самостоятельных физкультурных занятий основан на том, что для более оперативного и эффективного взаимодействия (планирования и контроля) самостоятельных занятий учитель и ученик должны воспользоваться современными цифровыми технологиями. В частности, в настоящее время образовательные организации имеют официальные сообщества в социальных сетях, где можно публиковать планы самостоятельных занятий для обучающихся. В качестве форм контроля выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями имеется возможность предоставлять как фото-, так и видеоотчеты о выполненных заданиях. Наиболее же значимым форматом «цифровой поддержки» самостоятельных занятий, с нашей точки зрения, является использование мобильных приложений смартфонов (компьютеров, ноутбуков), которые, по сути, представляют собой «цифровое пособие» самостоятельных физкультурных занятий.

Восьмой принцип – «принцип родительского контроля», реализация которого указывает на необходимость обеспечения помощи учителю со стороны родителей обучающихся в реализации самостоятельных занятий.

Стоит отметить, что данные принципы являются своего рода дополнением к общеизвестным дидактическим принципам: сознательности и активности, доступности, систематичности, научности, индивидуализации и др. Кроме того, указанные исходные положения основываются на главных принципах ВФСК «ГТО»: добровольности и доступности, лично ориентированной направленности, обязательного медицинского контроля и др.

Указанные принципы лежат в основе таких компонентов самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», как организационно-содержательный и процессуально-операционный (методический).

Разрабатываемая методика самоподготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» основывается на выполнении домашних заданий по предмету «Физическая культура». При этом домашние задания, должны представлять собой практическое выполнение комплексов двигательных заданий (упражнений), направленных на воспитание (целенаправленное развитие) физических качеств (способностей): силовых, координационных, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости.

Предлагаемые комплексы целесообразно планировать и проводить 3 раза в неделю (в дни, на которые не выпадают бы уроки физической культуры) (таблица 23).

Таблица 23 – Примерное планирование домашних заданий по физической культуре (комплексов упражнений)

День недели	Уроки физической культуры	Домашние задания
понедельник	1-й урок	
вторник		1-е самостоятельное занятие
среда	2-й урок	
четверг		2-е самостоятельное занятие
пятница	3-й урок	
суббота		3-е самостоятельное занятие

Важным аспектом реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура» служит их структура в формате самостоятельно выполняемого комплекса упражнений. Вместе с тем в обозримой научно-методической литературе отсутствует информация о структуре самостоятельного тренировочного занятия. При анализе данных научной литературы мы обнаружили лишь одну работу (И.Е. Устинов с соавт., 2022), в которой представлена структура самостоятельного занятия. При этом представленная

специалистами структура, во-первых, предложена для самостоятельных занятий студентов вузов (а не для школьников); во-вторых, предлагаемый вариант отличается от структуры учебных (учебно-тренировочных) занятий (проводимых непосредственно преподавателями). В этой связи целесообразно разработать соответствующую структуру самостоятельного занятия для обучающихся средних классов.

При составлении данной структуры важно учесть следующие аспекты:

- самостоятельное занятие должно включать подготовительную (разминочную), основную и восстановительную (заминочную) части (при этом необходимость изменения наименований частей занятия обусловлена тем, что традиционные названия учебных (учебно-тренировочных) занятий, проводимых под руководством учителя, охватывают более широкий спектр решаемых задач, чем при самостоятельном занятии);

- временные рамки занятия должны составлять 25-30 минут (как своего рода сокращенный урок физической культуры), поскольку именно такие временные параметры физической активности позволяют, во-первых, обеспечить реализацию трех частей занятия и, во-вторых, - получить должный объем физической активности;

- основная направленность комплексов упражнений домашних заданий должна состоять в подготовке к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» как программно-нормативной основы физического воспитания обучающихся;

- содержание самостоятельных занятий должно планироваться, с одной стороны, с учетом необходимости разносторонней физической подготовки занимающихся; с другой, - с учетом коррекции «слабых» компонентов физической подготовленности.

С учетом указанных обстоятельств разработаны соответствующая структура, а также примерное содержание самостоятельного занятия, представленные в таблице 24.

Таблица 24 – Структура и содержание самостоятельного тренировочного занятия

Часть занятия	Решаемые задачи	Содержание	Примерное время*
Подготовительная («разминочная»)	Подготовка, вращивание (разминка) организма занимающихся	Ходьба, бег на месте, общеразвивающие упражнения, включая предварительные упражнения «на гибкость», специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач занятия (видов упражнений основной части)	до 7-8 мин
Основная	Решение основных задач, связанных с развитием физических качеств, подготовкой к выполнению нормативов ВФСР ГТО	Основные упражнения, направленные на развитие физических качеств (способностей): скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, в т.ч. направленных на подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСР ГТО	до 15-18 мин
Восстановительная («заминочная»)	Восстановление организма («заминка») занимающихся	Релаксационные, дыхательные упражнения, упражнения на осанку, упражнения на гибкость по типу стретчинга	до 3-4 мин

* - Для занятия, продолжительностью 25-30 мин.

Как видно из представленной структуры самостоятельного занятия по подготовке к выполнению нормативов и требований ВФСР «ГТО», планируемые комплексы должны включать «разминочные», собственно развивающие физические способности, а также «восстановительные» упражнения. Таким образом, по сути, каждое самостоятельное занятие должно включать несколько комплексов упражнений, часть из которых вспомогательные (в рамках подготовительного и восстановительного компонентов), а часть – основные комплексы (включенные в основную часть занятия).

Очевидно, у каждой из представленных частей самостоятельного занятия стоят свои, специфические задачи.

В частности, в рамках «разминочной» части занятия решаются задачи подготовки организма школьников к предстоящей тренировочной работе, то есть к разминке. Очевидно, что в отличие от классической вводно-подготовительной части урока физической культуры в данном разделе занятия отсутствует вводный (организационный) компонент, связанный с построением, сообщением задач

занятия и проверкой присутствующих. Эта часть непосредственно состоит во вработывании организма и может включать следующие «разминочные» комплексы упражнений: ходьба (ее разновидности) на месте, в движении по кругу; бег на месте (или его разновидности); различные общеподготовительные упражнения, направленные на разминку основных суставов и мышечных групп (круговые движения головой, руками, махи и рывки руками, повороты и наклоны туловища, махи и выпады ногами и т. п.). Кроме того, в некоторых случаях целесообразно включать комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на более существенную разминку определенных мышечных групп.

Основная часть занятия непосредственно направлена на решение основных тренировочных задач. В рамках данного компонента занятия целесообразно использование не одного, а нескольких комплексов упражнений на развитие физических качеств (способностей). Очевидно, что основная часть как по объему, так и по содержанию является наиболее значимой. Варианты комплексов упражнений физической подготовки представлены в приложении Г.

Очевидно также, что восстановительная часть самостоятельного занятия (в отличие от заключительной части урока физической культуры) не содержит так называемого «итогового» компонента, связанного с оцениваем занимающихся, подведением итогов урока, а целиком посвящена восстановлению организма школьника после проведенной основной части занятия. В рамках восстановительной части посредством применения специальных двигательных заданий (упражнения «на осанку», дыхательные, «стретчинговые» упражнения), осуществляется постепенное восстановление организма после полученной нагрузки, что целесообразно при последующей домашней работе по другим общеобразовательным предметам теоретического формата (алгебра, литература, история и др.).

В процессе выполнения соответствующих комплексов целесообразно использовать музыкальное сопровождение для обеспечения и поддержания благоприятного эмоционального фона.

Предложенная структура и содержание самостоятельного занятия в конечном итоге позволит обучающимся более эффективно осуществлять подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», а также готовиться к зачетам по предмету «Физическая культура».

Деятельность обучающихся по овладению необходимыми физкультурными компетенциями целесообразно осуществлять в рамках раздела рабочей программы «Способы двигательной деятельности» (подраздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»). Указанный раздел работы очень ограниченно представлен в научной литературе, при этом преимущественно для студентов; в то время как для школьников указывается лишь содержание, а сама организация занятий представлена весьма фрагментарно. В этой связи нами предложен следующий собственный формат организации самостоятельных занятий учащихся:

- во-первых, в получении учащимися специальных знаний, а также в освоении ими методики проведения самостоятельных занятий, в частности, в овладении умением проведения упражнений подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- во-вторых, в осуществлении самоконтроля в процессе занятий (прежде всего по самочувствию и показателям пульса);

- в-третьих, в непосредственном обучении учащихся комплексам двигательных заданий, направленных на подготовку к испытаниям комплекса «ГТО».

Данные компетенции обучающиеся должны осваивать в процессе уроков физической культуры (непосредственная методика реализации представлена в разделе 4.1.3).

Стоит также отметить, что организация самостоятельных занятий по предмету «Физическая культура» учащихся в форме выполнения домашних заданий немыслима без помощи родителей, поскольку именно родители должны осуществлять роль контролеров ее исполнения (также, как и по другим общеобразовательным предметам).

В этой связи в начале учебного года необходимо проводить родительские собрания с включением вопросов о целесообразности проведения домашних заданий по физической культуре в виде комплексов физических упражнений. В рамках данных собраний родителям нужно объяснять цель, задачи данных занятий, представлять примерные комплексы упражнений, методику их проведения и примерную дозировку.

Основная задача родителей должна состоять в активизации и контроле детей для проведения соответствующих упражнений (комплексов упражнений).

Предложенный формат реализации организационно-содержательного компонента предусматривает основные аспекты его проведения и при должном методическом сопровождении позволяет достичь поставленных цели и задач.

4.1.3 Содержание процессуально-операционного компонента методики

Процессуально-операционный компонент разработанной методики раскрывает методические особенности проведения самостоятельных занятий по подготовке обучающихся среднего школьного возраста к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», а также особенности непосредственной практической работы с обучающимися в этом направлении, в том числе осуществление работы с их родителями.

Очевидно, что прежде чем начинать осуществлять самоподготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», обучающимся необходимо овладеть определенной системой знаний, умений и навыков для безопасного выполнения использования физических упражнений. То есть, необходимо использовать сформулированный выше принцип «базовой физкультурной компетентности обучающегося».

Очевидно, что процесс обучения школьников указанной системе знаний, умений и навыков должен осуществлять специалист, то есть учитель физической культуры.

Анализ имеющейся научной литературы (В.П. Лукьяненко, 1999, 2016) свидетельствует, что наиболее целесообразной формой передачи данной информации являются методико-практические уроки физической культуры. Цель данных уроков состоит в получении необходимых знаний, умений и навыков (компетенций), обеспечивающих возможность непосредственного осуществления школьниками самостоятельных занятий.

В соответствии с мнением В.П. Лукьяненко (1999, 2016), «методико-практические» («инструктивно-методические») уроки включают как теоретический (инструктивный) материал (в виде названий упражнений, описания и порядка их применения, дозирования нагрузки и др.), так и собственно практическое выполнение (опробование) примерных комплексов упражнений.

Таким образом, также уроки должны содержать теоретический материал (в форме инструкции-презентации), а также практический материал, в рамках которого учитель демонстрирует, а обучающиеся опробуют те двигательные задание (или же аналогичные им), которые они должны выполнить в процессе самостоятельных занятий. Данные упражнения преимущественно направлены на развитие основных физических качеств обучающихся. Кроме того, в рамках таких уроков осуществляется процесс освоения навыков самоконтроля и самооценки.

Вместе с тем для формирования необходимых методических компетенций нет необходимости задействовать полный урок физической культуры: для этого достаточно отводить лишь часть урока, во время которой предлагается реализовывать соответствующий материал. Таким образом, в «традиционные» уроки физической культуры периодически должен включаться фрагмент, в рамках которого осваивались бы (повторялись) элементы методики проведения самостоятельных занятий.

Особенности изучения методики проведения самостоятельных занятий, кроме всего прочего, состоят в планировании их содержания.

В частности, для проведения «разминочной» части занятия обучающимся целесообразно рекомендовать выполнять относительно инвариантные комплексы подготовительных упражнений, которые не требуют специальных знаний, просты в разучивании и исполнении, но в то же время достаточно эффективны, позволяют, при этом подготовить организм занимающихся к выполнению основной части самостоятельного занятия.

Относительная вариативность разминки предполагает применение так называемых специальных подготовительных упражнений в том случае, если необходимо помимо «общей разминки» использовать упражнения, обеспечивающие более существенную подготовку («специальную разминку») конкретных суставов или сегментов тела (например, специальная разминка плечевых суставов перед выполнением упражнения «выкрут»). При проведении методико-практических уроков физической культуры необходимо обращать внимание обучающихся на значимость использования определенного количества «разминочных» упражнений, числа их повторений, темпа, а также критериев, позволяющих оценить эффективность «вработывания» организма (показатели пульса, активное потоотделение).

Основная часть самостоятельных занятий должна быть направлена на непосредственное развитие физических качеств обучающихся. В процессе учебных занятий учащиеся в формате мультимедийного иллюстративного материала знакомятся с примерными комплексами упражнений, порядком и последовательностью их применения, а также с условиями их реализации. При этом в процессе уроков, содержащих «методико-практический раздел», обучающимся в «сокращенном» формате предлагается выполнить некоторые (как правило, наиболее сложные) упражнения комплексов домашних заданий. Отдельно опробуется подготовительная часть самостоятельного занятия, а также его заключительная часть (восстановительный компонент занятия) (рисунок 6).



Рисунок 6 – Схема методики формирования компетенций, направленных на изучение технологии проведения самостоятельного занятия

Предлагаемые комплексы проводятся 3 раза в неделю (в дни, когда не проводятся уроки физической культуры) и включают разминочные и собственно развивающие (двигательные способности) упражнения. Комплексы, включающие наименование и описание упражнений, в зависимости от сложности упражнений, состоят из 3-5 двигательных заданий, выполняющихся, как правило, повторно. При этом комплексы частично включают альтернативные упражнения, которые при необходимости можно использовать вместо основных упражнений.

Технология применения самостоятельных занятий в формате домашних заданий по физической культуре предусматривает периодическое (1 раз в месяц) обновление комплексов домашних заданий по физической культуре. При этом от недели к неделе повышается величина нагрузки (объем и интенсивность упражнений).

Реализация процессуально-операционного компонента методики также осуществляется с учетом применения цифровых инструментов, в частности, образовательных ресурсов, представленных на специально разработанном с этой целью электронном ресурсе. Для чего совместно со специалистами (В.С.Чумак, Е.А. Чумак) разработан сайт «Тренируемся дома. Программа домашних тренировок Натальи Амбарцумян» (режим доступа: <http://trenirovkidoma23.tilda.ws/#!/tab/642631766-3>) (Приложение Е).

На данном сайте в доступной для обучающихся средних классов форме представлены комплексы физических упражнений для самостоятельных тренировочных занятий. Рекомендуемые упражнения представлены в формате: «изображение – текст-дозировка». Стоит отметить, что изображение физических упражнений представлено в удобной для восприятия анимированной форме, облегчающей понимание подростками сути их выполнения (приложение Д).

Поскольку было установлено, что большинство родителей обучающихся были готовы к контролю домашних заданий по физической культуре (а некоторые - к совместному применению), то им отводится роль контролеров, их основная задача которых состоит в контроле за реализацией детьми трехразовых в неделю самостоятельных занятий, в том числе в контроле продолжительности занятий,

выполнении их содержания (в частности, количество комплексов в занятии, количество упражнений в комплексе, количество повторений упражнений и т. п.).

4.1.4 Содержание контрольно-оценочного компонента методики

Важным элементом разработанной методики является контрольно-оценочный компонент, который позволяет оценить уровень сформированности физических качеств, а также необходимых компетенций для осуществления самостоятельной физкультурной деятельности.

Объективным показателем эффективности реализуемого подхода, с точки зрения специалистов (А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, 2017; С.П. Аршинник с соавт., 2023), выступает степень готовности занимающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». Таким образом, соответствие показателей физической подготовленности обучающихся, эквивалентных уровню знаков отличия ВФСК «ГТО», будет являться главным критерием качества процесса самоподготовки.

Оценивание сформированных компетенций (системы знаний и умений осуществлять процесс самоподготовки) предшествует контролю показателей готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». Данный контроль предполагает проверку знаний и умений, обеспечивающих возможность самостоятельного выполнения практических домашних заданий по физической культуре.

Кроме того, для проведения соответствующих оценочных процедур дважды в год проводится педагогическое тестирование, результаты которого целесообразно сопоставить с нормативами и требованиями ВФСК «ГТО». Для этого использовалась специальная компьютерная программа (С.П. Аршинник,

Н.А. Амбарцумян, К.В. Малашенко, 2017). Предложенная оценочная программа позволяет не только отслеживать и оценивать индивидуальные показатели конкретного обучающегося, но и определять степень подготовленности конкретного класса по доле учащихся, успешно справившихся с предложенными нормативами: чем большее процентное соотношение обучающихся, которые выполнили нормативные требования, тем более эффективно осуществляется процесс физического воспитания.

Поскольку на уроках физической культуры принята пятибалльная шкала оценки, то оценивание сформированных физических качеств (уровень физической подготовленности) также должно осуществляться посредством соответствующей шкалы оценки. При этом следует учесть, что данная шкала оценки должна определенным образом соотноситься с нормативами и требованиями ВФСК «ГТО».

Поскольку ВФСК «ГТО» в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» представляет собой программно-нормативную основу системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающую государственные требования к уровню их физической подготовленности, это дает основание «синхронизировать» шкалы оценки школьных программ по физической культуре с нормативами ВФСК «ГТО». Для решения данного вопроса представляется целесообразным не только констатировать необходимость наличия контрольно-учетного (контрольно-оценочного) компонента в методике, но и проведение исследования с целью коррекции существующих оценочных шкал.

Именно объективная оценка результатов физической подготовленности должна быть закреплена в программах по физической культуре как главный фактор контроля и мотивации к занятиям физической культурой. В этом случае нормативы и требования ВФСК «ГТО» могут выступать в роли соответствующих индикаторов, позволяющих объективно оценивать уровень физической подготовленности занимающихся.

Вместе с тем действенного механизма контроля и конкретных оценок физической подготовленности обучающихся на сегодняшний день не существует (С.П. Аршинник с соавт., 2025). Представляется очевидным, что данная ситуация будет оставаться неизменной до тех пор, пока нормативные требования ВФСК «ГТО» и нормативы программ по физической культуре обучающихся не будут взаимосвязаны и согласованы; то есть в том случае, пока Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» и программы по физической культуре не будут интегрированы друг с другом.

Специалистами указывается (С.П. Аршинник с соавт., 2020), что важнейшим принципом актуализации школьных нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО является постепенное возрастание сложности разрабатываемых тестов и нормативов от года к году и от класса к классу, что обусловлено возрастными особенностями детей и подростков.

С этой целью был составлен алгоритм разработки нормативов для оценки показателей физической подготовленности, включающий следующий состав и последовательность процедур:

- выбор испытаний, соответствующих тестам ВФСК «ГТО»;
- тестирование обучающихся по выбранным испытаниям;
- выбор матрицы для шкал оценивания;
- разработка шкалы оценок на основе метода перцентилей;
- формирование нормативов физической подготовленности школьной программы, соответствующих нормативам ВФСК «ГТО»;
- экспериментальное обоснование информативности разработанных нормативов.

В соответствии с разработанным алгоритмом был осуществлен выбор испытаний ВФСК «ГТО», которые бы могли быть включены в тестовую базу школьных программ. При выборе тестов исходили из того, что ВФСК «ГТО» является программно-нормативной основой системы физического воспитания, в связи с чем контрольные упражнения школьных программ по физической

культуре также должны основываться на испытаниях (тестах) ВФСК «ГТО» и обязательных испытаниях («на силу», «на выносливость», «на гибкость» и «на быстроту») (Приказ Минспорта № 117 от 22.02.2023). Кроме того, помимо обязательных, были также выбраны тесты «по выбору», которые наиболее популярны у учителей и включены в действующие программы по физической культуре («челночный бег 3х10 м», «поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» и «прыжок в длину с места»).

Следующий этап исследования в соответствии с предложенным алгоритмом заключался в тестировании школьников города Краснодара (n=2558, мальчики – 1311 человек, девочки – 1247 человек), в результате которого был получен большой массив информации, отражающий результаты выполнения контрольных упражнений по физической подготовке, по соответствующим нормативам ВФСК «ГТО» (С.П. Аршинник с соавт., 2019).

Затем, на основе существующей методики нормирования показателей, используемой в ВФСК «ГТО» (В.А. Уваров, 2016), была сформирована матрица оценочных шкал (В.В. Лысенко, И.Г. Павельев, 2018). Суть предлагаемого подхода к формированию данной матрицы состоит в том, что оценки за физическую подготовленность обучающихся в школьной программе должны соотноситься с нормативами ВФСК «ГТО» (то есть быть эквивалентными соответствующим знакам отличия):

- Оценка «2» («неудовлетворительно») должна соответствовать показателям «ниже нормы» (невыполнение на знак отличия ВФСК «ГТО»).
- Оценка «3» («удовлетворительно») должна соответствовать уровню бронзового знака отличия ВФСК «ГТО».
- Оценка «4» («хорошо») должна соответствовать уровню серебряного знака отличия ВФСК «ГТО».
- Оценка «5» («отлично») может выставляться за уровень физической подготовленности выше серебряного (условно, «серебряный +»).

При этом стоит иметь в виду необходимость согласования возраста обучающихся и возрастных групп, представленных в комплексе ГТО. Данная

позиция обусловлена некоторым расхождением между контингентом занимающихся в конкретном классе и возрастным диапазоном, входящим в определенную ступень ВФСК «ГТО». К примеру, обучающиеся в 5-х классах являются преимущественно младшими подростками 11-12 лет, а в третью возрастную ступень включены дети 10-11 лет. Таким образом, 11-летние школьники «попадают» в III ступень, тогда как 12-летние – нет. Для нивелирования данного противоречия были разработаны промежуточные шкалы оценки, которые учитывают данное несоответствие.

Далее, посредством использования метода перцентилей были разработаны граничные значения для шкал оценок, которые представлены в таблице 25.

Таблица 25 - Схема шкал оценки показателей физической подготовленности обучающихся

Персентиль	Шкала оценки
Более 70-го персентиля (при k=от 1,0 до 0,71)	Оценка «2» (неудовлетворительно)
От 70-го до 60,1-го персентиля (при k=от 0,7 до 0,61)	Оценка «3» (удовлетворительно)
От 60-го до 50,1-го персентиля (при k=от 0,60 до 0,51)	Оценка «4» (хорошо)
От 50-го персентиля и менее (при k=от 0,50 и лучше)	Оценка «5» (отлично)

В дальнейшем, на основе результатов мониторинга физической подготовленности школьников г. Краснодара, были произведены соответствующие расчеты с использованием метода перцентилей, что позволило разработать конкретные граничные значения результатов тестовых испытаний уровня физической подготовленности, позволяющие преобразовать их в школьные оценки результатов тестовых упражнений школьной программы. Полученные шкалы и критерии оценок физической подготовленности школьников, представлены в таблицах 26 и 27.

Как видно из представленного материала, в разработанных оценочных шкалах нормативы от года к году (от класса к классу) возрастают постепенно («плавно») по сравнению с соответствующими изменениями между ступенями ВФСК «ГТО».

Таблица 26 - Шкалы оценки физической подготовленности мальчиков средних классов, соответствующие нормативам ВФСК ГТО

Класс	Оцен-ка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности								
		бег на 60 м, с	челночный бег 3х10 м, с	бег на 1500/2000* м		прыжок в длину, см	наклон вперед, см	подтягивание на перекладине, кол-во**	сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во	поднимание туловища за 1 мин, кол-во
				мин, с	с					
5-й	«5»	10,1	8,7	8,35	515	160	+5	5	15	36
	«4»	10,4	9,2	8,55	535	145	+4	4	13	33
	«3»	11,3	9,7	9,25	585	130	+2	2	10	26
6-й	«5»	10,0	8,4	8,20	500	165	+6	6	21	41
	«4»	10,2	9,1	8,30	510	160	+5	5	18	37
	«3»	11,1	9,5	9,00	540	150	+3	3	12	31
7-й	«5»	9,6	8,1	7,40	460	190	+6	7	27	42
	«4»	9,8	8,3	8,00	480	180	+5	6	25	38
	«3»	10,0	8,5	8,40	520	165	+4	3	19	31
8-й	«5»	8,9	7,6	9,15	555	200	+7	11	30	43
	«4»	9,1	7,7	9,25	565	195	+6	9	28	40
	«3»	9,7	8,2	10,10	610	170	+4	5	20	34
9-й	«5»	8,2	7,6	9,10	550	220	+10	13	32	45
	«4»	8,4	7,7	9,20	560	215	+8	12	30	41
	«3»	9,0	8,1	10,00	600	195	+6	8	25	35

Примечание: здесь и ниже - * - 6-7 класс – бег на 1500 м; 8-9 – бег на 2000 м; ** – подтягивание на высокой перекладине.

Таблица 27 - Шкалы оценки физической подготовленности девочек средних классов, соответствующие нормативам ВФСК ГТО

Класс	Оцен-ка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности								
		бег на 60 м, с	челночный бег 3х10 м, с	бег на 1500/2000 м		прыжок в длину, см	наклон вперед, см	подтягивание на перекладине, кол-во*	сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во	поднимание туловища за 1 мин, кол-во
				мин, с	с					
5-й	«5»	10,7	8,8	8,40	515	150	+7	12	9	30
	«4»	10,8	9,0	9,00	540	135	+5	10	7	28
	«3»	11,6	9,7	9,35	575	120	+3	7	5	23
6-й	«5»	10,5	8,7	8,30	510	160	+7	13	11	36
	«4»	10,7	8,9	8,45	525	145	+5	12	9	31
	«3»	11,5	9,6	9,10	550	135	+3	8	6	27
7-й	«5»	10,3	8,5	7,55	475	165	+9	14	12	38
	«4»	10,5	8,7	8,15	495	160	+7	12	10	35
	«3»	11,0	9,1	9,00	540	150	+5	8	7	30
8-й	«5»	10,0	8,4	10,30	630	170	+10	14	13	39
	«4»	10,2	8,7	11,30	690	165	+8	13	11	35
	«3»	10,8	9,1	12,40	760	150	+5	9	7	31
9-й	«5»	9,9	8,4	10,30	630	175	+11	15	13	40
	«4»	10,1	8,7	11,10	670	170	+9	14	12	37
	«3»	10,7	8,9	12,25	745	155	+7	10	8	32

Примечание: *- подтягивание на низкой перекладине.

Таким образом, учитель, ориентируясь на соответствующие нормативы, может контролировать уровень физической подготовленности и целенаправленно готовить учащихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» на своих уроках в соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта.

Для подтверждения целесообразности использования разработанных нормативов на базе МАОУ СОШ № 42 г. Краснодара была проведена экспериментальная проверка предлагаемого подхода по использованию разработанных шкал оценки в соответствии с нормами ВФСК «ГТО». В эксперименте были задействованы 98 учащихся 6-7 классов (54 мальчика и 44 девочки).

Суммарная оценка по результатам 7 тестовых упражнений определялась в баллах путем вычисления средней арифметической. При этом общая (итоговая) оценка формировалась следующим образом:

- до 2,49 балла – оценка «2»;
- от 2,5 до 3,49 балла – оценка «3»;
- от 3,5 до 4,49 балла – оценка «4»;
- от 4,5 и более баллов – оценка «5».

Стоит добавить, что не указанная в разработанной шкале, но предполагаемая оценка «1» («единица») как таковая входит в нее и применяется как показатель отсутствия выполненного контрольного упражнения в случае немотивированного отказа обучающимся выполнять тестовое испытание. При этом необходимо отметить, что подобные эпизоды случались крайне редко.

В результате эксперимента по итогам проведения педагогического тестирования в 4 четверти 2022/2023 учебного года произошло изменение количества учащихся, получивших отличные оценки за физическую подготовленность. При этом доля оценочных баллов по семи используемым тестовым упражнениям у мальчиков составила:

- получивших итоговую оценку «5» («отлично») – 40,7%;
- получивших итоговую оценку «4» («хорошо») – 42,6%;

- получивших итоговую оценку «3» («удовлетворительно») – 16,7 %;
- получивших итоговую оценку «2» («неудовлетворительно») – 0,0%.

У девочек соответственно:

- получивших итоговую оценку «5» («отлично») – 38,6 %;
- получивших итоговую оценку «4» («хорошо») – 40,9 %;
- получивших итоговую оценку «3» («удовлетворительно») – 20,5 %;
- получивших итоговую оценку «2» («неудовлетворительно») – 0,0 %.

Как видно из представленных итоговых показателей, подавляющее большинство оценочных баллов соответствует отметкам «4» и «5». Данный факт свидетельствует о том, что предложенная шкала оценки создает «ситуацию успеха» и позволяет стимулировать к выполнению физических упражнений вообще и комплексов упражнений в рамках домашних заданий по физической культуре, в частности.

Кроме того, предложенный оценочный формат выдвигает ориентиры для подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Таким образом, можно констатировать, что предложенный формат оценивания физической подготовленности обучающихся является целесообразным, поскольку, во-первых, позволяет обеспечить возможность оценивать уровень их физической подготовленности; во-вторых, - обеспечить взаимосвязь школьных оценок по физической культуре и нормативов ВФСК «ГТО»; в-третьих, мотивирует обучающихся к систематическому выполнению физических упражнений (в том числе в рамках домашних заданий по физической культуре); в-четвертых, позволяет успешно готовиться к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

4.2 Показатели физической нагрузки самостоятельных занятий, направленных на подготовку школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

Наряду с исследованием двигательной активности специалистами осуществляется определение объема и интенсивности физической нагрузки занимающихся физическими упражнениями (Н. Георгиев, К. Семов, 1971; М.И. Дечко, Д.М. Игнатов, 2016). По мнению некоторых авторов (В.И. Тхорев, 2000; Т.Е. Виленская, 2005 и др.), достаточно эффективным является метод оценки величины физической нагрузки, разработанный И.Б. Викторовым с соавт. (1976). В соответствии с предложенным методом, некоторыми специалистами (Т.Е. Виленская, 2005; С.А. Локтев, Л.Г. Непышный, 2011 и др.) используется специальная шкала, представленная в таблице 28.

Суть данного метода состоит в «переводе» показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) в условные единицы (баллы), сумма которых (в зависимости от времени выполнения физических упражнений) свидетельствует о величине нагрузки конкретного двигательного задания, а также занятия в целом.

Таблица 28 - Шкала величины физической нагрузки (по Т.Е. Виленской, 2005)

Данные	Показатели пульса и величины физической нагрузки										
	До 119	120-129	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210 и более
ВФН*, балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Примечание: * - ВФН - величина физической нагрузки.

В связи с привлечением к исследованию обучающихся средних классов, предложенный метод был нами несколько модифицирован. В частности, для

определения величины нагрузки применялся не индекс интенсивности как таковой, а сумма (общее число) баллов, полученных в рамках целого занятия. Сумма баллов, выраженная в общей величине физической нагрузки (ОВФН), представлена следующей формулой: $ОВФН = (p_1 * t_1) + (p_2 * t_2) + \dots + (p_n * t_n)$, где:

- ОВФН – общая величина физической нагрузки на занятии (сумма баллов);
- $p_1; p_2; p_n$ – величина нагрузки отдельных двигательных заданий (балл);
- t – время выполнения конкретного двигательного задания (мин).

В пояснении к методике расчета величины нагрузки можно привести пример, когда обучающие выполняли упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Так, у учащихся пятых классов данное двигательное задание вызывает повышение ЧСС до $148,0 \pm 6,10$ уд/мин, что оценивается тремя баллами величины физической нагрузки (в случае выполнения двигательного задания в течение 1-й минуты).

Для определения величины физической нагрузки уроков физической культуры и самостоятельных занятий нами была использована система Polar Team Pro[®], позволяющая осуществлять контроль частоты сердечных сокращений с последующей передачей полученной информации на компьютер (ноутбук), а также сохранять и анализировать полученные данные. Соответствующее программное обеспечение позволяло осуществлять анализ имеющейся информации в системе «пульс-время» (что необходимо для определения величины физической нагрузки).

Всего было проанализировано 20 уроков физической культуры в 5-7 классах.

Кроме того, был проведен анализ параметров ЧСС и величины физической нагрузки самостоятельных тренировочных занятий пятиклассников ($n=12$), а также утренней гигиенической гимнастики ($n=10$). Полученные данные представлены в таблице 29.

Таблица 29 - Параметры частоты сердечных сокращений (уд/мин) и общей величины нагрузки (сумма баллов) на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях физическими упражнениями учащихся среднего школьного возраста

Форма занятия	Средние параметры ЧСС, уд/мин ($M \pm m$)	Величина нагрузки, сумма баллов ($M \pm m$)	Диапазон баллов	
			Min	Max
Урок физической культуры, 40 мин (n=20)	145,0 $\pm$ 3,36	124,5 $\pm$ 10,53	69	207
Самостоятельное занятие, 25-30 мин (n=12)	143,8 $\pm$ 2,15	95,8 $\pm$ 9,91	66	126
Утренняя гигиеническая гимнастика, 10 мин (n=10)	121,9 $\pm$ 1,30	13,2 $\pm$ 0,89	9	17

Характеризуя показатели, полученные в процессе исследования, представленные в таблице 29, стоит отметить, что наибольшие результаты величины физической нагрузки были выявлены в процессе проведения уроков физической культуры, что естественно в связи с большими временными затратами урочного занятия. При этом величина нагрузки уроков физической культуры обучающихся 5-7 классов весьма существенно варьировалась от 69 до 207 баллов, что можно объяснить различными видами двигательной активности, используемыми на уроках, уровнем организации занятий, а также решаемыми на них задачами.

Вместе с тем в сравнении с показателями самостоятельных занятий, проводимых по разработанной нами методике, уровень среднестатистических параметров ЧСС, а также общей величины физической нагрузки уроков физической культуры, хотя и был выше, но статистически значимо не отличался. Данный факт можно объяснить достаточно эффективной организацией самостоятельных занятий.

По всей видимости, ориентировочная нагрузка при проведении самостоятельных занятий по подготовке подростков к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» должна составлять 95 баллов. Однако очевидно, что данная нагрузка будет зависеть от видов физических упражнений,

используемых на занятии.

Также очевидно, что величина физической нагрузки, получаемой в процессе проведения утренней гигиенической гимнастики, из-за меньшего времени и целевой установки, оказывается значительно ниже, чем полноценное самостоятельное занятие и уроков физической культуры.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что величина физической нагрузки, получаемой занимающимися на самостоятельных занятиях, сопоставима с нагрузкой, получаемой ими на уроках физической культуры, и может служить дополнительной формой подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО». Анализ показателей величины физической нагрузки, получаемых в рамках самостоятельного занятия, также свидетельствует о том, что оно (самостоятельное занятие) должно быть структурировано по типу «мини-урока» физической культуры.

4.3 Особенности реализации методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

Для проверки эффективности разработанной методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению требований ВФСК «ГТО» в течение 2022-2023 учебного года (сентябрь-май) был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 506 человек (268 мальчиков и 238 девочек), обучающихся 6-х классов. Экспериментальную группу составили ученики 6-х классов МАОУ СОШ № 42 (161 человек, 89 мальчиков и 72 девочки), которые

занимались по разработанной нами методике с включением самостоятельных занятий по физической культуре. Обучающиеся 6-х классов других общеобразовательных организаций г. Краснодара (МАОУ гимназии № 36, МАОУ гимназии № 54, МАОУ СОШ № 57) составили контрольную группу (всего 345 человек: 179 мальчиков и 166 девочек), в которой предусматривалось проведение самостоятельных занятий в традиционном формате.

Рабочая гипотеза эксперимента заключалась в предположении, что по сравнению с традиционной разработанная методика самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов позволит существенно повысить уровень готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО».

При проведении педагогического эксперимента была применена организационная модель с тестированием до и после экспериментального воздействия. Школьники контрольной и экспериментальной групп обучались по единому общему календарно-тематическому планированию уроков физической культуры, представленному в сетевом образовательном ресурсе «Сетевой город». Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю. Таким образом, в процессе реализации плана уроков в контрольной и экспериментальной группах было проведено по 102 академических часа физической культуры. При этом первая четверть была посвящена реализации раздела программного материала «Легкая атлетика»; вторая четверть – «Гимнастика», «Самбо»; третья четверть - «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол); четвертая четверть – «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка».

Для проведения педагогического эксперимента была разработана соответствующая экспериментальная методика, структура и содержание которых представлены выше.

Часть содержания домашних заданий по физической культуре в контрольной и экспериментальной группах были идентичными, однако в экспериментальной группе вместо составления комплексов общеразвивающих упражнений (требуемых для показа на уроках в контрольной группе),

использовалось самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в соответствии с предложенной экспериментальной методикой (таблица 30).

Таблица 30 – Сравнение содержания традиционной и экспериментальной методик применения домашних заданий по предмету «Физическая культура»

Традиционная методика	Сроки	Экспериментальная методика	Сроки
1. Составление доклада, реферата	1р/мес.	1. Составление доклада, реферата	1 р/мес.
2. Составление комплекса упражнений УГГ	1 р/нед.	2. Составление комплекса упражнений УГГ	1 р/нед.
3. Ознакомление с информацией, представленной в учебнике	2-3 р/нед.	3. Ознакомление с информацией, представленной в учебнике	2-3 р/нед.
4. Составление комплекса ОРУ для демонстрации и разминки на уроке	1 р/нед.	4. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»	3 р/нед.

При этом содержание экспериментальной методики включало ряд комплексов упражнений, выполняемых три раза в неделю, которые направленные на развитие различных физических качеств в контексте подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Всего было разработано 9 соответствующих комплексов, которые реализовывались с третьей недели сентября по вторую неделю мая. Таким образом, «сентябрьский», «январский» и «майский» планы самостоятельных занятий предусматривали не 4 недели, а 2 недели соответствующих занятий. При этом выполнение комплексов упражнений «переходящих» от месяца к месяцу частей недель оговаривалось с учителем заранее и в некоторых случаях (например, на неполной пятой неделе ноября) повторяли план четвертой недели.

В конечном счете было проведено 96 самостоятельных занятий, направленных на самостоятельную подготовку к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», что представлено в таблице 31.

Таблица 31 – Планирование самостоятельных занятий по подготовке обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» в экспериментальной группе

Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33					
Месяц занятий	сентябрь						октябрь												ноябрь																			
№ занятия в рамках месяца	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Номер занятия	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63								
Месяц занятий	декабрь												январь								февраль																	
№ занятия в рамках месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
Номер занятия	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96					
Месяц занятий	март															апрель												май										
№ занятия в рамках месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6					

Таблица32 - Комплексы упражнений, включенных в домашние задания по физической культуре для экспериментальной группы (на примере планирования занятий в ноябре)

Физическое качество	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 занятие				
Скоростно-силовые	«Бёрпи» 2x15 раз; «Скалолаз» - 2x30 с	«Бёрпи» 2x17 раз; «Скалолаз» - 2x35 с	«Бёрпи» 2x20 раз; «Скалолаз» - 2x40 с	«Бёрпи» 2x25 раз; «Скалолаз» - 2x45 с
Гибкость	«Лодочка» 5x15 с, Наклоны к ногам (2 по 15 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5x20 с; Наклоны к ногам (2 по 20 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5x25 с; Наклоны к ногам (2 по 25 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5x30 с; Наклоны к ногам (2 по 30 раз к каждой ноге)
Сила	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 45 с (1-2 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 50 с (1-2 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 50 с (1-2 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 50 с (1-2 раза)
2 занятие				
Быстрота	Теппинг-тест рукой 3x15 раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3x20 раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3x25 раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3x30 раз на каждую руку
Ловкость	Упражнение «баланс» (равновесие) по 15 с на каждую ногу	Упражнение «баланс» (равновесие) по 20 с на каждую ногу	Упражнение «баланс» (равновесие) по 25 с на каждую ногу	Упражнение «баланс» (равновесие) по 30 с на каждую ногу
Сила	«Отжимания» 3x10-12 раз	«Отжимания» 3x12-14 раз	«Отжимания» 3x15-17 раз	«Отжимания» 3x18-20 раз
Гибкость	Махи ногами вперед (15 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед (15 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед (15 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед (15 раз на каждую ногу)
3 занятие				
Скоростно-силовые	Упор присев-упор лежа 2x15 раз	Упор присев-упор лежа 2x15раз	Упор присев-упор лежа 2x20 раз	Упор присев-упор лежа 2x20 раз
Сила	«Планка» 45 с Приседание на 1 ноге 2x8 раз	«Планка» 50 с Приседание на 1 ноге 2x10 раз	«Планка» 50 с Приседание на 1 ноге 2x15 раз	«Планка»50 с Приседание на 1 ноге 2x20 раз
Выносливость	Степ-ходьба (3 мин) или бег на месте (2 мин)	Степ-ходьба (4 мин) или бег на месте (3 мин)	Степ-ходьба (5 мин) или бег на месте (4 мин)	Степ-ходьба (6 мин) или бег на месте (5 мин)
	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*

Примечание: * -индивидуальные задания предполагали воздействие на «слабое» физическое качество.

Примерные комплексы упражнений (при планировании самостоятельных занятий на ноябрь) представлены в таблице 32.

Как видно из полученных данных, нагрузка в занятии планировалась 3 раза в неделю. При этом упражнения в рамках каждого занятия в соответствии с реализацией принципа «всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к испытаниям ВФСК «ГТО» были направлены на несколько (3-4) физических качеств. Упражнения в комплексах подбирались с учетом возможностей занимающихся, при этом для девочек и мальчиков в значительном числе случаев упражнения дифференцировались. Например, упражнение «отжимание» («сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу») на первой неделе месяца для девочек рекомендовалось выполнять 3 подхода по 10 повторений, а мальчикам 3 x 12 раз.

Также в процессе выполнения комплексов упражнений от недели к неделе планировалось повышение физической нагрузки, заключающейся в увеличении количества выполняемых движений, числа подходов, а также времени выполнения физических упражнений.

Таким образом, в рамках педагогического эксперимента была предложена и реализована экспериментальная методика самоподготовки обучающихся средних классов, основанная на использовании комплексов физических упражнений, направленных на подготовку к выполнению требований ВФСК «ГТО».

4.4 Эффективность методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению требований ВФСК «ГТО»

С целью выявления эффективности разработанной методики осуществлялось определение доли учащихся, способных выполнить требования

ВФСК «ГТО». Необходимость использования процентного соотношения школьников (долю и ошибку доли), способных выполнить требования ВФСК «ГТО» обусловлено тем, что этот критерий свидетельствует о качестве процесса физического воспитания в учебном заведении, поскольку указывает на разносторонность и гармоничность развития физических качеств обучающихся (А.В. Фурсов с соавт., 2019; С.П. Аршинник с соавт., 2023 и др.).

Полученные результаты физической подготовленности посредством использования специально разработанной компьютерной программы сопоставлялись с государственными нормативными требованиями ВФСК «ГТО». В конечном итоге сравнивались доли и ошибки доли учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Анализ процентного соотношения обучающихся, входивших в контрольную и экспериментальную группы до реализации программы педагогического эксперимента (табл. 33 и 34), свидетельствует о том, что уровень готовности шестиклассников обоего пола к выполнению требований ВФСК «ГТО» весьма невысок и составляет в зависимости от группы от 16,2 до 19,4 %.

Таблица 33 – Сравнительная характеристика доли мальчиков 6-х классов контрольной и экспериментальной групп, способных выполнить до эксперимента требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	КГ*, n=179 ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ, n=89 ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	16,2 $\pm$ 2,75	18,0 $\pm$ 4,07	0,37	>0,05
Золотой	-	-	-	-
Серебряный	5,5 $\pm$ 1,73	5,6 $\pm$ 2,44	0,03	>0,05
Бронзовый	10,6 $\pm$ 2,30	12,4 $\pm$ 3,49	0,43	>0,05

Примечание: * здесь и далее «КГ» - показатели контрольной группы, «ЭГ» - показатели экспериментальной группы.

При этом из всего состава участников исследования в начале учебного года ни один ученик не смог выполнить требования золотого знака отличия ВФСК «ГТО». Сравнение представителей контрольной и экспериментальной групп

разного пола по доле участников, способных выполнить требования определенного знака отличия ВФСК «ГТО», позволило установить, что по всем сравниваемым знакам между указанными группами достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$). Данный факт свидетельствует о том, что учащиеся обеих групп в начале педагогического эксперимента статистически достоверно не отличались по показателям физической подготовленности.

Таблица 34 – Сравнительная характеристика доли девочек 6-х классов контрольной и экспериментальной групп, способных выполнить до эксперимента требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	КГ, n=166 ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ, n=72 ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	16,3 $\pm$ 2,87	19,4 $\pm$ 4,66	0,57	>0,05
Золотой	-	-	-	-
Серебряный	4,2 $\pm$ 1,56	6,9 $\pm$ 3,00	0,80	>0,05
Бронзовый	12,0 $\pm$ 2,52	12,5 $\pm$ 3,90	0,11	>0,05

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование (табл. 35 и 36).

Таблица 35 – Сравнительная характеристика доли мальчиков 6-х классов контрольной и экспериментальной групп, способных выполнить после эксперимента требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	КГ, n=176 ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ, n=87 ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	20,4 $\pm$ 3,04	51,7 $\pm$ 5,15	5,06	<0,001
Золотой	0,0 $\pm$ 0,00	2,3 $\pm$ 1,61	1,43	>0,05
Серебряный	6,8 $\pm$ 1,90	25,3 $\pm$ 4,66	3,68	<0,001
Бронзовый	13,6 $\pm$ 2,58	24,1 $\pm$ 4,59	2,00	<0,05

Полученные итоговые результаты свидетельствуют о том, что за учебный год произошли определенные изменения в процентном соотношении мальчиков и девочек, способных выполнить требования ВФСК «ГТО». В частности, анализ

полученных результатов свидетельствует, что по общему процентному соотношению показателей, характеризующих возможность достижения знака отличия ВФСК «ГТО», доля обучающихся экспериментальной группы оказалась статистически значимо выше ($p < 0,001$), чем у сверстников контрольной группы. То есть, обучающиеся МАОУ СОШ № 42 (экспериментальная группа) достоверно более подготовлены к выполнению требований ВФСК «ГТО» ($p < 0,001$), чем их сверстники из контрольной группы. При этом по параметрам общей доли обучающихся, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» (составляющей 50,7-51,7 %), данный уровень в 2,5-3,0 раза выше у представителей экспериментальной группы, чем у контрольной (в которой он составил лишь 17,3-20,4 %).

Таблица 36 – Сравнительная характеристика доли девочек 6-х классов контрольной и экспериментальной групп, способных выполнить после эксперимента требования ВФСК «ГТО» IV степени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	КГ, n=168 ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ, n=71 ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	17,3 $\pm$ 2,92	50,7 $\pm$ 5,93	7,47	<0,001
Золотой	0,0 $\pm$ 0,00	2,8 $\pm$ 1,96	1,01	>0,05
Серебряный	4,8 $\pm$ 1,65	14,1 $\pm$ 4,13	2,09	<0,05
Бронзовый	12,5 $\pm$ 2,55	33,8 $\pm$ 5,61	3,46	<0,001

Кроме того, проведенный анализ показал, что в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами обеих гендерных подгрупп зафиксированы статистически значимые различия в отношении доли учащихся, выполнивших требования ВФСК «ГТО» на серебряный (у мальчиков) и бронзовый (у мальчиков и девочек) знаки отличия ($p < 0,05-0,001$) в пользу экспериментальной группы.

Анализ динамики готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» контрольной группы (табл. 37 и 38) свидетельствует, что как у мальчиков, так и у девочек степень общей готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО»

достоверно не изменилась, что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционного процесса физического воспитания и подтверждается проведенными ранее аналогичными исследованиями (С.П. Аршинник с соавт., 2020).

Таблица 37 – Динамика доли мальчиков 6-х классов контрольной группы, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» IV ступени до и после эксперимента (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	До эксперимента ($p_1 \pm S_{p1}$) n=179	После эксперимента ($p_2 \pm S_{p2}$) n=176	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	16,2 $\pm$ 2,75	20,4 $\pm$ 3,04	1,02	>0,05
Золотой	-	-	-	-
Серебряный	5,5 $\pm$ 1,73	6,8 $\pm$ 1,90	0,51	>0,05
Бронзовый	10,6 $\pm$ 2,30	13,6 $\pm$ 2,58	0,87	>0,05

Таблица 38 – Динамика доли девочек 6-х классов контрольной группы, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» IV ступени до и после эксперимента (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	До эксперимента ($p_1 \pm S_{p1}$) n=179	После эксперимента ($p_2 \pm S_{p2}$) n=176	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	16,3 $\pm$ 2,87	17,3 $\pm$ 2,92	0,24	>0,05
Золотой	-	-	-	-
Серебряный	4,2 $\pm$ 1,56	4,8 $\pm$ 1,65	0,26	>0,05
Бронзовый	12,0 $\pm$ 2,52	12,5 $\pm$ 2,55	0,14	>0,05

В тоже время анализ динамики процентного соотношения обучающихся обоего пола, входящих в экспериментальную группу (табл. 39 и 40), способных выполнить требования ВФСК «ГТО», свидетельствует о статистически значимом приросте соответствующих показателей, что подтверждает эффективность процесса физического воспитания, обусловленного внедрением разработанной методики применения самостоятельных занятий по физической культуре.

Таблица 39 – Динамика доли мальчиков 6-х классов экспериментальной группы, способных выполнить после эксперимента нормативные требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	До эксперимента ($p_1 \pm S_{p1}$) n=89	После эксперимента ($p_2 \pm S_{p2}$) n=87	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	18,0 $\pm$ 4,07	51,7 $\pm$ 5,15	5,14	<0,001
Золотой	0,0 $\pm$ 0,00	2,3 $\pm$ 1,61	1,43	>0,05
Серебряный	5,6 $\pm$ 2,44	25,3 $\pm$ 4,66	5,14	<0,001
Бронзовый	12,4 $\pm$ 3,49	24,1 $\pm$ 4,59	2,03	<0,05

Таблица 40 – Динамика доли девочек 6-х классов экспериментальной группы, способных выполнить после эксперимента нормативные требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	До эксперимента ($p_1 \pm S_{p1}$) n=72	После эксперимента ($p_2 \pm S_{p2}$) n=71	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	19,4 $\pm$ 4,66	50,7 $\pm$ 5,93	4,15	<0,001
Золотой	0,0 $\pm$ 0,00	2,8 $\pm$ 1,96	1,43	>0,05
Серебряный	6,9 $\pm$ 3,00	14,1 $\pm$ 4,13	1,41	>0,05
Бронзовый	12,5 $\pm$ 3,90	33,8 $\pm$ 5,61	3,12	<0,01

В дополнение к сказанному можно добавить, что 31 обучающийся экспериментальной группы (16 мальчиков и 15 девочек) после проведения педагогического эксперимента принял участие в официальном проведении испытаний ВФСК «ГТО» (май, 2023 г.). При этом, по итогам официальной сдачи нормативов комплекса «ГТО» были получены данные, подтверждающие итоговые результаты эксперимента (таблица 41).

В частности, мальчикам экспериментальной группы по итогам официальной процедуры испытаний, проведенных в центре тестирования ВФСК «ГТО» г. Краснодара было присвоено 3 золотых (18,8 %), 7 серебряных (43,8 %) и 4 бронзовых (25,0 %) знака отличия ВФСК «ГТО»; девочкам, соответственно, 2 золотых (13,3 %), 6 серебряных (40,0 %) и 5 бронзовых (33,3 %) знака отличия.

Таблица 41 – Доля подростков 12-13 лет, входивших в экспериментальную группу, выполнивших требования ВФСК «ГТО» IV ступени (в %)

Знак отличия ВФСК ГТО	Показатели мальчиков ($p \pm S_p$) n=16	Показатели девочек ($p \pm S_p$) n=15	Всего ($p \pm S_p$) n=31
Всего выполнили требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	87,5 $\pm$ 8,27	86,7 $\pm$ 8,77	87,1 $\pm$ 6,02
Золотой	18,8 $\pm$ 9,77	13,3 $\pm$ 8,77	16,1 $\pm$ 6,60
Серебряный	43,8 $\pm$ 12,40	40,0 $\pm$ 12,65	41,9 $\pm$ 8,86
Бронзовый	25,0 $\pm$ 10,82	33,3 $\pm$ 12,17	29,0 $\pm$ 8,15
Не сдали	12,5 $\pm$ 8,27	13,3 $\pm$ 8,77	12,9 $\pm$ 6,02

Более высокие относительно экспериментальных данных результаты обусловлены тем, что в официальных испытаниях, с одной стороны, участвовали наиболее подготовленные обучающиеся; с другой, проведение официальных испытаний с привлечением сотрудников центра тестирования способствует мобилизации и дополнительной мотивации участников испытаний.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод: разработанная методика самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» позволяет обеспечить достоверно более существенный прирост физической подготовленности учащихся, способных выполнить соответствующие требования по сравнению с традиционным форматом реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура», и рекомендовать ее использование в других образовательных организациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К 4 ГЛАВЕ

Проведенные предварительные исследования свидетельствуют о необходимости разработки содержания методики самостоятельной подготовки (самоподготовки) школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО. В результате исследования были разработаны 4 компонента: проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, контрольно-оценочный. Каждый из предложенных компонентов обеспечивает реализацию определенных функций.

Проективный компонент характеризует перспективные возможности реализуемой методики, включает цель, задачи, а также планируемые результаты самоподготовки подготовки обучающихся к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО».

Организационно-содержательный компонент включает необходимые специфические принципы самоподготовки, а также разработанную структуру самостоятельных занятий, их содержательное наполнение, а также организацию взаимодействия с обучающимися и их родителями.

Процессуально-операционный компонент представлен методическими особенностями проведения самостоятельных занятий, методикой работы с детьми и их родителями.

Контрольно-оценочный компонент методики включает проверку и оценку уровня физической подготовленности обучающихся, их готовность к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», а также разработанную шкалу оценки физической подготовленности, синхронизированную с нормативами комплекса «ГТО» по принципу «оценочный балл – знак отличия».

Проведенное исследование свидетельствует о том, что процесс самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» должен основываться не только на

общепедагогических и методических закономерностях процесса физического воспитания, но и базироваться на таких частных принципах самоподготовки, как: принцип ведущей роли специалиста в организации и планировании самостоятельных физкультурных занятий обучающихся; принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся; принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся; принцип коррекционной направленности физкультурных занятий; принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; принцип формирования мотивации; принцип использования цифровых инструментов; принцип родительского контроля.

Структура самостоятельного занятия по подготовке к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» напоминает традиционную схему проведения занятия под руководством преподавателя (тренера), поскольку включает три части (именуемые в связи с их функциональной направленностью, как «разминочная», «основная», «восстановительная»), однако в ней отсутствуют такие обязательные компоненты школьных уроков, как «вводный» («организационный») и «итоговый». Содержание «разминочной» части занятия представлено доступными для подростков относительно простыми в освоении и, вместе с тем эффективными упражнениями, обеспечивающими разминку и встраивание организма занимающихся. Основная часть занятия содержит специально разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание физических качеств и непосредственную подготовку к выполнению испытаний ВФСК «ГТО». Восстановительная часть занятия направлена на снижение нагрузки после основной части и содержит соответствующие релаксационные упражнения, а также упражнения на осанку и гибкость.

С целью самостоятельной подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» обучающимся следует овладеть определенной системой компетенций (умений), формирование которых должен обеспечить специалист (учитель) на методико-практических уроках физической культуры. Основным

компонентом данных уроков выступает учебный материал, содержащий методические сведения об особенностях самостоятельного занятия. Разработанная методика формирования данных компетенций, основывалась на изучении предназначения, структуры и содержания каждой части занятия, на дозировке используемых упражнений, а также критериев эффективности самостоятельного занятия.

Оценка эффективности содержания разработанной методики осуществлялась экспериментально на уроках физической культуры обучающихся 6 классов. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которых учащиеся, входившие в первую группу, обучались по традиционной методике, а обучающиеся, составившие вторую (экспериментальную) группу, занимались по разработанной методике.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют о том, что степень готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» обучающихся, входивших в экспериментальную группу, оказалась достоверно ($p < 0,05-0,001$) выше, чем у сверстников, входивших в контрольную группу.

Полученные результаты позволяют рекомендовать использование разработанной методики самоподготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в других образовательных организациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о целесообразности подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» посредством применения экспериментальной методики самостоятельной физической подготовки. При этом результаты теоретического и экспериментального исследования, сравнительные данные педагогического эксперимента позволяют сформулировать следующие выводы и практические рекомендации.

ВЫВОДЫ

1. Многолетняя динамика (с 2012 по 2023 год) показателей общей физической подготовленности обучающихся средних классов характеризуется снижением уровня развития физических качеств у мальчиков на 2,8 % и у девочек на 2,7 %. При этом количество подростков обоего пола, способных успешно выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО», статистически значимо ($z=6,19-6,69$; $p<0,001$) снижается по сравнению с аналогичными показателями обучающихся начальных классов и составляет в среднем лишь 16,3-16,5 % от общего числа учащихся среднего школьного возраста.

2. У современных школьников наблюдается существенный дефицит физической активности, выражающийся в том, что обучающиеся начальных классов лишь на 66,7 % выполняют рекомендуемые нормы, средних классов – на 55,6 %, а старших классов – на 49,7%. При этом уровень физической

активности статистически значимо ($p < 0,001$) снижается уже от начальных классов к средним и далее сохраняет эту тенденцию.

3. Объем времени регламентированной физической активности современных подростков мужского и женского пола не имеет значимых различий и у первых составляет в среднем $210,3 \pm 27,17$ минуты в неделю, у вторых - $193,8 \pm 27,75$ минуты в неделю, что недостаточно для подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», должны параметры которого составляют не менее 293,0-298,3 минуты занятий в неделю.

4. Показатели объема времени физической активности подростков статистически значимо ($r = 0,37-0,47$; $p < 0,05-0,01$) положительно влияют на результаты выполнения требований ВФСК «ГТО», а также на результаты выполнения отдельных испытаний, оценивающих уровень развития быстроты ($r = 0,35-0,36$; $p < 0,05$), ловкости ($r = 0,37-0,45$; $p < 0,05-0,01$), силы ($r = 0,34-0,50$; $p < 0,05-0,01$), силовой выносливости ($r = 0,36$; $p < 0,05$) подростков обоего пола, а также общей выносливости ($r = 0,43$; $p < 0,05$) мальчиков.

5. Процесс организации и реализации самостоятельной работы по физической культуре у обучающихся средних классов характеризуется следующими особенностями:

- домашние задания обучающимся по предмету «Физическая культура» в $44,4 \pm 5,94$ % случаев либо задаются нерегулярно, либо не задаются вообще;

- преимущественными видами домашних заданий по предмету «Физическая культура» являются: написание обучающимися рефератов по теоретическим вопросам программного материала, составление комплексов общеразвивающих упражнений, а также изучение теоретического материала в учебнике по физической культуре ($87,1 \pm 4,00$ %);

- значительно реже используется форма домашнего задания по предмету «Физическая культура», которая предусматривает непосредственное выполнение обучающимися комплексов физических упражнений ($21,6 \pm 2,22$ %).

6. Основными компонентами разработанной методики физической подготовки обучающихся средних классов, направленными на подготовку к

выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», являются:

- проективный компонент, содержащий цель и задачи процесса самоподготовки;
- организационно-содержательный компонент, включающий специфические принципы самоподготовки, структуру самостоятельного занятия, его содержательное наполнение, а также организацию взаимодействия с обучающимися и их родителями;
- процессуально-операционный компонент, представленный методическими особенностями проведения самостоятельных занятий, а также технологией работы с детьми и их родителями;
- контрольно-оценочный компонент методики включает проверку и оценку уровня физической подготовленности занимающихся, синхронизированную с нормативами ВФСК «ГТО».

7. Специфическими принципами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в рамках домашних заданий по предмету «Физическая культура» в средних классах, являются:

- принцип ведущей роли специалиста (учителя физической культуры) в организации и планировании самостоятельных физкультурных занятий обучающихся;
- принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся;
- принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся;
- принцип коррекционной направленности физкультурных занятий;
- принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;
- принцип формирования мотивации;
- принцип использования цифровых инструментов;
- принцип родительского контроля.

8. Содержание самостоятельных занятий по физической культуре

обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» составляют комплексы физических упражнений кондиционной и координационной направленности, преимущественно выполняемых равномерным и повторным методами, обеспечивающими выполнение величины физической нагрузки на уровне $95,8 \pm 5,91$ усл. балла (по Т.Е. Виленской).

9. Использование разработанной шкалы оценки показателей физической подготовленности, синхронизированной с нормативами комплекса «ГТО» по принципу «оценочный балл - знак отличия» позволяет объективизировать оценивание обучающихся средних классов, стимулировать их к выполнению практических домашних заданий по предмету «Физическая культура», а также мотивировать к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

10. Экспериментальная проверка результативности методики самостоятельных занятий по физической культуре, направленной на подготовку обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», включенного в процесс физического воспитания обучающихся шестых классов, свидетельствует о ее эффективности, что подтверждается статистически более значимыми изменениями физической подготовленности школьников экспериментальной группы ($p < 0,001$), а также достоверно более высоким уровнем ($p < 0,001$) их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Проведенное диссертационное исследование может служить основой для создания новых технологий самостоятельной подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» других категорий обучающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование позволяет сформулировать ряд практических рекомендаций:

1) в процессе физической подготовки обучающихся среднего школьного возраста необходимо пристальное внимание обращать на развитие следующих физических качеств, испытывающих в последнее время регресс: силы (у представителей обоего пола), быстроты и гибкости (у мальчиков); ловкости (у девочек);

2) для выявления всестороннего гармоничного развития физических качеств в процессе педагогического тестирования целесообразно сопоставлять полученные результаты физической подготовленности обучающихся с государственными нормативными требованиями ВФСК «ГТО» соответствующих ступеней;

3) для подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (для достижения уровня бронзового или серебряного знака) рекомендуется двигательный режим, составляющий не менее 4,5-5,0 часа занятий в неделю. Приоритетными формами занятий при этом являются уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, а также самостоятельные физкультурные занятия, направленные на разностороннее развитие физических качеств;

4) с целью реализации раздела «Самостоятельная работа» рабочих программ по физической культуре целесообразно применять методико-практические занятия, направленные на овладение обучающимися средних классов необходимыми компетенциями. Для реализации данного раздела также рекомендуется планировать практические домашние задания по предмету «Физическая культура»;

5) для контроля уровня физической подготовленности обучающихся средних классов целесообразно использовать разработанную нами шкалу оценки, синхронизированную с нормативами ВФСК «ГТО». Подобные шкалы оценки рекомендуется разрабатывать и применять также для других контингентов обучающихся. Кроме того, данные шкалы оценки необходимо включать в рабочие программы по физической культуре обучающихся общеобразовательных организаций;

6) для контроля выполнения домашних заданий в процессе самостоятельных занятий по физической культуре целесообразно взаимодействовать с родителями обучающихся. Для этого рекомендуется приглашать родителей на родительские собрания в образовательные организации для разъяснения смысла проведения самостоятельных занятий, ознакомления с планом их проведения, их ролью в качестве помощников и наставников детей. Кроме этого, для оперативного взаимодействия целесообразно воспользоваться различными мессенджерами (типа «Мх»), посредством которых родители могут получать актуальную информацию;

7) разработчикам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» рекомендуется снизить требования на золотой знак отличия для более массового выполнения нормативов на данный знак и повышения в связи с этим мотивации населения к сдаче соответствующих нормативов и требований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айвазова, Е.С. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями / Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. - № 74. – С. 8-11.
2. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян, А.Д. Фаддеева, С.В. Фаддеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 9-16.
3. Амбарцумян, Н.А. Использование домашних заданий по предмету «Физическая культура» для самоподготовки обучающихся средних классов к испытаниям комплекса ГТО / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2023. - С.174-180.
4. Амбарцумян, Н.А. К проблеме самостоятельной работы обучающихся общеобразовательных организаций по предмету «Физическая культура» / Н.А. Амбарцумян // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. - № 1. – С. 9-14.
5. Амбарцумян, Н.А. Многолетняя динамика физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара в период с 2012 по 2022 годы / Н.А. Амбарцумян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. - № 6 (220). – С. 13-19.
6. Амбарцумян, Н.А. Сравнительная характеристика физической подготовленности детей школьного возраста, проживавших в городе Краснодаре в 2012 и в 2019 гг. / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания

и спортивной деятельности учащейся молодежи: Материалы всероссийской научно-практической конференции. - Владимир: Издательство ВлГУ, 2020. – С.131-140.

7. Аршинник, С.П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как стандарт физической подготовленности населения России / С.П. Аршинник // Интегративные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С.7-13.

8. Аршинник, С.П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. - № 8 (222). – С. 26-31.

9. Аршинник, С.П. Готовы ли россияне к труду и обороне? (Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО – 10 лет) / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. - № 4. – С. 3-11.

10. Аршинник, С.П. Многолетняя динамика физического развития и подготовленности школьников г. Краснодара / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.13. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – С. 22-30.

11. Аршинник, С.П. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО/ С. П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, К.В. Малашенко и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 3 (145). – С. 19-26.

12. Аршинник, С.П. Сравнение уровня готовности к государственным требованиям ВФСК ГТО детей и подростков, обучавшихся в городе Краснодаре в 2014 и 2023 гг. / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, А.А. Мартыросов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.26. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 11-16.

13. Аршинник, С.П. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени / С. П. Аршинник, М.В. Гилдаш, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 3 (205). – С. 3-9.

14. Аршинник, С.П. Структура комплексно-комбинированного занятия по фитнесу, используемого для подготовки к испытаниям ВФСК ГТО / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2019. - С. 241-242.

15. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

16. Банникова, Т.А. Динамика показателей физической подготовленности младших школьников в 2003/04 и 2004/05 учебных годах (на примере учащихся 2-4-х классов гимназии № 36 г. Краснодара) / Т.А. Банникова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.9. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – С. 12-16.

17. Баранов, А.А. Сохранение и укрепление здоровья подростков - залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) / А.А. Баранов, Л.С. Намазова-Баранова, А.Г. Ильин // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2014. – Т. 69. - № 5-6. – С. 65-70.

18. Барков, А.Ю. Анализ тестов по физической подготовленности армий ведущих стран мира / А.Ю. Барков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. - №4. – С. 13-21.

19. Батукаев, А.А. Двигательная активность как средство укрепления здоровья школьников / А.А. Батукаев // Общество. – 2021. - № 3 (22). – С.65-69.

20. Бобков, В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней: дисс ... канд. пед. наук / Виталий Викторович Бобков. – Москва, 2019. – 169 с.

21. Булычева, Е.В. Совершенствование медико-социальных мер по охране психического здоровья подростков в первичной медико-санитарной помощи (обзор литературы) / Е.В. Булычева // Менеджер здравоохранения. – 2024. - № 4. – С.102-112.
22. Бутко, М.А. К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста / М.А. Бутко // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 2 (53). - С. 60-62.
23. Бянкин, В.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.В. Бянкин, Л.Н. Присяжнюк // В сб.: Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2021. – С. 56-61.
24. Васенин, Г.А. Параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). - С. 26-31.
25. Веселкин, М.С. Функциональная стоимость основных средств тренировки юных легкоатлетов / М.С. Веселкин, А.В. Лазуткин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. - № 2. – С. 32-34.
26. Виленская, Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 1. – С. 2-6.
27. Воротилкина, И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ирина Михайловна Воротилкина. – Омск, 2007. – 44 с.
28. Ворошин, И.Н. Специфические принципы спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2018. - № 2 (74). – С. 4-5.

29. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / авт.–сост. С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 184 с.

30. Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет: достижения, проблемы, перспективы / С. П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 12 (178). – С. 26-37.

31. Габитов, Т.Р. Основы формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями у учащихся / Т.Р. Габитов, В.Н. Татищева, А.Л. Ясеновская // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т.6. - № 6. – С. 154-159.

32. Глазунов, Ю.Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Ю.Т. Глазунов, К.Р. Сидоров// Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Том 26. - Вып. 2. – С.64-72.

33. Гланц, С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц, перевод с английского доктора физ.-мат. наук Ю.А. Данилова, под ред. Н.Е. Бузикашвили, Д.В. Самойлова. – М.: Практика, 1998. – 459 с.

34. Головина, Л.Л. Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего школьного возраста / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Л.В. Каверкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 4. – С. 7-9.

35. Горелов, А.А. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности студентов вузов / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Международной научной конференции, БелГУ: в 2 ч. – Белгород: ИПК. – 2011. – Ч.1. – С. 26-31.

36. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 9 (67). – С. 29-34.

37. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. - № 9 (151). – С. 13-19.

38. Григан, С.И. Актуальность использования цифровых технологий на занятиях физической культурой / С.И. Григан, И.В. Грошевихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. - № 2 (216). – С. 101-104.

39. Двигательная активность и индивидуальные накопительные риски нарушения составляющих здоровья школьников / И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, И.П. Флянку, Е.В. Усачева, О.М. Куликова // Гигиена и санитария. – 2020. – Т.99. - № 3. – С.279-285.

40. Дечко, М.И. Количественные и качественные критерии объективной оценки эффективности уроков по физическому воспитанию в начальных классах / М.И. Дечко, Д.М. Игнатов // Перспективы науки и образования. – 2016. - № 6(24). – С. 72-74.

41. Дидактические закономерности и принципы построения физического воспитания и спортивной подготовки детей и молодежи / К.Д. Чермит, С.Н. Бегидова, А.Б. Бгуашев, Е.Г. Вержбицкая, А.Г. Заболотный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2014. – Выпуск 4 (146). – 146-154.

42. Дифференцированный подход в подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО младших школьников / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, К.Г. Иванов, О.В. Игнатов // В сб.: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию Урал ГУФК. – 2015. – С. 493-495.

43. Жемчуг, Ю.С. Методические рекомендации самостоятельной подготовки к нормативам ГТО учащихся младших классов / Ю.С. Жемчуг В.А. Мордавченков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. - № 30. – С. 100-103.
44. Жумашева, С.С. Возможности цифровой педагогики в развитии компетенций современного учителя физической культуры / С.С. Жумашева, А.Т. Кулбаев, А.А. Битлеуов // Теория и методика физической культуры. – 2023. - № 3 (73). – С. 24-31.
45. Зиновьев, В.И. Формирование готовности старшеклассников к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в целостном педагогическом процессе общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Владимир Анатольевич Зиновьев. – Нижний Новгород, 2006. – 19 с.
46. Зюрин, Э.А. Оценка физических качеств населения, выполнивших испытания комплекса ГТО / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 10. – С. 3-5.
47. Ильин, Е.П. Психология воли. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 288 с.
48. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 508 с.
49. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2017. - № 5. – С. 43-47.
50. Исследование физической подготовленности школьников на основе нормативов комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Р.И. Садыков, Н.Н. Синявский, С.А. Давыдова // Культура физическая и здоровье. – 2019. - № 2 (7). – С. 67-69.
51. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин, М.В.

Максименко, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020.–С.12-17.

52. К вопросу о преобразовании системы физического воспитания граждан России с учетом реализации положений комплекса ГТО / С.А. Аршинник, В.А. Мартынова, В.И. Тхорев, М.С. Шубин, Н.Г. Шубина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. - № 1. – С. 28-38.

53. К проблеме оценивания физической подготовленности детей школьного возраста / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, О.Н. Костюкова, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2025. - № 2. – С. 3-12.

54. Каинов, А.Н. Содержание недельной двигательной активности школьников и ее самоанализ / А.Н. Каинов, К.А. Каинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 104-109.

55. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия, 2012. – 304 с.

56. Карякина, Н.В. Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся младших классов / Н.В. Карякина, Ю.А. Иоакимиди // В сб.: Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования. Сборник мат-лов V Международной научно-практической конференции. – Грозный, 2021. – С.168-179.

57. Каттиева, М.В. Некоторые аспекты внедрения ВФСК ГТО в современном образовательном процессе на уровне начального общего образования / М.В. Каттиева // Наука и образование: новое время. – 2019. – 2 (31). – С. 509-511.

58. К вопросу о разработке структуры и содержания урока физической культуры, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев, Н.Г. Шубина // Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т.12. – 2017. - № 2. – С. 73-81.

59. Кечкин, Д.Д. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Д.Д. Кечкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012. - № 6. – С. 25-27.

60. Клюкойть, П.М. Организационно-методическое сопровождение подготовки старшеклассников к сдаче норм ВФСК «ГТО» / П.М. Клюкойть // В сб.: Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Изд-во «Интерактив плюс». – 2017. – С. 89-93.

61. Козлов, Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. ... канд.пед. наук / Дмитрий Викторович Козлов. – Красноярск, 2009. – 157 с.

62. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации - <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/?ysclid=2bkhfnked>. - дата обращения 20.04.2022.

63. Копёнкина, Л.В. Повышение самостоятельности и активности младших школьников в процессе физического воспитания посредством формирования контрольно-оценочных умений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Людмила Владимировна Копёнкина. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

64. Кошкина, Т.В. Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» как система оценивания физической подготовленности студентов / Т.В. Кошкина // Научно-педагогическое обозрение. – 2021. - № 6 (40). – С. 114-124.

65. Куцаев, В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке сдачи нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. – 2016. - № 1. – С. 10-15.

66. Кузьмин, Е.Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко, Г.Л. Дрантов //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 1. – С. 57-61.

67. Курамшин, Ю.Ф. Использование инновационной системы Polar Team System в учебно-тренировочном процессе юных пловцов / Ю.Ф. Курамшин, А.В. Каргин // В сборнике: XI Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье»: Материалы Конгресса / под ред. С.И. Петрова. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 503-505.

68. Куцаев, В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. – 2016. - № 2. – С. 39-46.

69. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма. – М.: Медицина, 2007. – 480 с.

70. Кучма, В.Р. Вызовы XXI века: гигиеническая безопасность детей в изменяющейся среде (часть I) / В.Р. Кучма // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2016. - №3. – С.4-22.

71. Кучма, В.Р. Социально-гигиенический анализ современного поведения подростков, опасного в отношении собственного здоровья // В.Р. Кучма, С.Б. Соколова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2022. - № 3. – С. 4-24.

72. Лакин, Г.Ф. Биометрия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.Ф. Лакин. - 4-е изд. М.: Высш. шк., 1990.- 352 с.

73. Левушкин, С.П. Сравнительный анализ возрастного развития физических качеств школьников 7-17 лет в гендерном аспекте / С.П. Левушкин, С.Н. Блинков, В.П. Косихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 220-224.

74. Липанова, Л.Л. Физическая активность подростков, обучающихся в общеобразовательных школах / Л.Л. Липанова, Г.М. Насыбуллина // Вестник РГМУ. – 2013. - № 5-6. – С. 87-91.

75. Локтев, С.А. Педагогические проблемы школьного физического воспитания в сельской местности / С.А. Локтев, Г.Л. Непышный // Актуальные

вопросы физической культуры и спорта. – Т.13. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – С. 81-86.

76. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические основы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 446 с.

77. Лопатик, Т.А. Теоретико-методические основы формирования умений самостоятельного овладения младшими школьниками ценностями физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Татьяна Андреевна Лопатик. – Минск, 1998. – 47 с.

78. Лубышева, Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза / Л.И. Лубышева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь: Издательство Пермского государственного социально-гуманитарного университета, 2014. – С. 184-189.

79. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - № 2. – С. 2-7.

80. Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В.П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 1-2. - С. 18-25.

81. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 94 с.

82. Лукьяненко, В.П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре. Методологические основания решения проблемы / В.П. Лукьяненко // Физическая культура: в школе. – 2016. - № 3. – С. 4-11.

83. Лукьяненко, В.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
84. Лукьянова, О.Л. Роль игры в формировании волевых качеств личности ребенка старшего дошкольного возраста / О.Л. Лукьянова, О.С. Пасечник // Научное обозрение. – 2019. - № 6. – С. 43-47.
85. Лурье, Г.В. Индивидуализация самостоятельной подготовки студенток 18-24 лет к сдаче норм комплекса ГТО / Г.В. Лурье, С.С. Чернов, Е.Я. Гридасова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 5 (159). –С. 167-170.
86. Лысенко, В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
87. Лях, В.И. Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор) / В.И. Лях, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 10. – С. 99-104.
88. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Издательство АСТ, 1999.- 272 с.
89. Лях, В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 104 с.
90. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 64 с.
91. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 5-9 классы / В.И. Лях - 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 104 с.
92. Малашенко, К.В. Анализ причин выполнения и невыполнения студентами-первокурсниками испытаний комплекса ГТО / К.В. Малашенко,

Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 11 (213). – С. 334-340.

93. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 63 с.

94. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

95. Методические проблемы оценки физической подготовленности школьников (научный обзор) / Н.И. Латышевская, Л.А. Давыденко, А.В. Беляева, Н.В. Левченко, Е.Л. Шестопалова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья . – 2022. - № 2. – С. 39-47.

96. Многолетняя динамика физического развития детей России / В.И. Попов, И.Б. Ушаков, С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков, Н.А. Скоблина // Экология человека. – 2022. – № 2. – С. 119-128.

97. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.

98. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме: учебное пособие / В.М. Гелецкий, Н.В. Сурикова, С.Н. Чернякова, В.В. Тельных. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2022. – 216 с.

99. Николаева, Е.Г. Домашние задания по физической культуре - одна из форм самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и повышения спортивных результатов учащихся / Е.Г. Николаева // Наука и образование: новое время. - 2019. - № 3 (16). - С. 28-31.

100. Нормы двигательной активности современных школьников: актуальность проблемы и пути их решения (обзор) / Е.С. Богомолова, Е.О.

Максименко, С.Н. Ковальчук, Н.В. Котова, Е.А. Олюшина // Санитарный врач. – 2023. - № 11. – С. 696-707.

101. Обоснование подхода в нормировании недельной двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья / С.П. Евсеев, А.А. Шелехов, И.Г. Ненахов, А.А. Грачиков // Теория и практика физической культуры. – 2025. - № 4. – С. 7-9.

102. Овчинников, Ю.Д. Эргономико-биомеханические факторы в современных гаджетах (на примере шагомера) / Ю.Д. Овчинников, Я.В. Тон // Тенденции развития науки и образования. – 2022. - № 87-5. – С. 141.-146.

103. Ончукова, Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - С. 182-183.

104. Организация самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / И.Е. Устинов, Ю.А. Архипова, А.В. Федорова, Ю.М. Пахомов, Н.В. Малиновская. – СПб.: Издательство СПбГЭУ, 2022. – 114 с.

105. Особенности реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на региональном уровне / Е.Н. Бобкова, Э.А. Зюрин, А.В. Киреева, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2024. - №6. – С. 52-54.

106. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. - № 8 (174). – С. 21-27.

107. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 608 с.

108. Петришев, И.О. Цифровая педагогика как фактор повышения качества образовательных услуг в РФ / И.О. Петришев // Мир науки, культуры, образования. – 2019. - № 6 (79). – С. 339-341.

109. Петров, П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. - № 3; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916>. - Дата обращения: 07.11.2023.

110. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, В.Е. Павлов, Л.Г. Костикова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 9 (187). – С. 34-37.

111. Попков, В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте (Методология. Опрос. Наблюдение. Эксперимент): учебное пособие / В.Н. Попков. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 290 с.

112. Правдов, М.А. Характеристика технологий формирования регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры / М.А. Правдов, М.С. Шорилов, А.Г. Гогин // Научный поиск. – 2019. - № 4. – С. 49-52.

113. Практика системной взаимосвязи уроков физической культуры с содержанием внеклассной деятельности / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Т.И. Дорохина, Т.Г. Пестова // Проблемы современного образования. – 2024. - № 3. – С. 126-135.

114. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>. - Дата обращения 20.04.2022.

115. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>
Дата обращения 01.09.2023.

116. Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура», 2021. - Режим доступа - https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm - Дата обращения 20.04.2022.

117. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения легкой атлетике / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, Е.В. Киселева; под ред. Н.С. Федченко. – Москва, 2022. – 162 с.

118. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / авт.-сост. В.Э. Цандыков; под ред. Н.С. Федченко. – Москва, 2022. – 119 с.

119. Прокопенко, Л.А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Л.А. Прокопенко // Современные наукоемкие технологии. – 2017. - № 9.- С. 130-134.

120. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

121. Разработка и применение системы домашних заданий на уроках физической культуры в старших классах / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Н.А. Амбарцумян, М.М. Киржинов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. - № 4 (328). – С 77-82.

122. Ретюнских, М.Е. Классификация двигательных заданий гимнастического характера учебного материала программы по физической культуре школьников 5-6 классов / М.Е. Ретюнских // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 5 (99). – С. 125-132.

123. Рудик, П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 16-20.

124. Сайкина, Е.Г. Общие принципы фитнеса и их обоснование // Фитнес: теория и практика. – 2015. – № 4; URL: fitness.esrae.ru/21-69 . - Дата обращения: 11.01.2022.

125. Самостоятельные занятия младших школьников по физической культуре как дополнительная форма освоения основ программного материала / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, А.А. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 5. – С. 56-58.

126. Сангинов, Б.К. Проявление интереса к физической культуре и спорту в условиях средних общеобразовательных школ с помощью домашних заданий / Б.К. Сангинов // Вестник Педагогического университета. – 2018. - № 4 (76). – С. 66-68.

127. Сафоненко, С.В. Исследование волевых качеств учащихся как одного из аспектов личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности / С.В. Сафоненко // Самарский научный вестник. – 2018. – Т.7. - № 1 (22). – 286-293.

128. Седова, А.С. Связь физической активности и умственной работоспособности (на примере обучающихся 6-х классов) / А.С. Седова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. - № 4. – С. 26-28.

129. Седых, Н.В. Возможности повышения двигательной активности школьников 10-12 лет / Н.В. Седых, О.В. Виноградская, Т.Н. Пимонова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2018. - № 1 (23). - С. 51-56.

130. Селиванов, В.И. Воспитание воли в условиях соединения обучения с производственным трудом / В.И. Селиванов. - М.: Высшая школа, 1980. - 93 с.

131. Семенов, Л.А. Обоснование необходимости внедрения коррекционного подхода в дошкольное физическое воспитание в контексте реализации современных требований / Л.А. Семенов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. - № 2. – С. 32-37.

132. Семенов, Л.А. Мониторинг как определяющий фактор управления подготовкой детей и подростков к сдаче норм ГТО / Л.А. Семенов. – Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2022. - № 4(79). – С. 126-132.

133. Сиднева, Л.В. Эффективность влияния секционных занятий баскетболом в общеобразовательной школе на состояние старшеклассников для подготовки сдачи комплекса ГТО / Л.В. Сиднева // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2018. - № 2. – С. 17-21.

134. Силаева, Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Надежда Александровна Силаева. – Малаховка, 2009. – 25 с.

135. Синявский, Н.И. Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целенаправленного ориентирования школьников для занятий определенным видом спорта / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, В.В. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - № 5. – С. 47-49.

136. Славнова, М.Ю. Планирование самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся начальной школы с опорой на учебную мотивацию: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Марина Юрьевна Славнова. – Омск, 2005. – 24 с.

137. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Институт лингвистических исследований; под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999. – 736 с.

138. Соколова, А.В. Психолого-педагогические условия развития «Образа Я» современных подростков / А.В. Соколова, Д.А. Цинеева // Ученые записки НТГ СПИ. Серия: Педагогика и психология. – 2022. - № 2. – С. 75-85.

139. Соколова, С.Б. Формирование здорового образа жизни российских школьников / С.Б. Соколова, В.Р. Кучма // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2013. - № 3. – С. 27-33.

140. Солтан, М.М. Распространенность факторов риска здоровью среди подростков организованных коллективов / М.М. Солтан // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины, 2021. – Т.11. – С. 225-236.

141. Сравнительные характеристики параметров оценки двигательной активности населения Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2021. - № 6. – С. 46-52.

142. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

143. Таш, Э. Принципы организации самостоятельной работы учащихся во внеучебное время / Эржан Таш // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 2. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=2421>. - Дата обращения: 21.07.2023.

144. Теоретические предпосылки информатизации образования по физической культуре в школе / А.В. Стафеева, С.С. Иванова, Н.В. Денисов, А.С. Краснов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. - № 1 (42). – С. 130-134.

145. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт / авторы-составители А.И. Погребной, С.А. Локтев, Г.А. Макарова. – Краснодар: Экоинвест, 2011. – 116 с.

146. Технологии самостоятельной подготовки к испытаниям комплекса ГТО (обзор научной литературы) / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л.

Каракулин, И.Т. Каракулина В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 18-23.

147. Тхорев, В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Василий Иванович Тхорев. – Краснодар, 2000. – 50 с.

148. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. - 2016. - № 1 (3). - С. 57-79.

149. Уваров, В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Вестник спортивной истории. – 2016. - № 1 (3). – С. 88-102.

150. Уваров, В.А. Разработка содержания и нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Казанский государственный технический университет, 2018. – С. 296-300.

151. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» (ГТО) // URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>. - Дата обращения: 21.01.2022.

152. Указ Президента Российской Федерации от 9.05.2017 г. № 203 «О Стратегии развития информационного общества в РФ на 2017–2030 годы» // URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/41919>. - Дата обращения: 20.10.2022.

153. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов общеобразовательных организаций). – Москва, 2023. - Реестр Федеральных рабочих программ // URL: <http://fgosreestr.ru>. – Дата обращения: 1.11.2024.

154. Физическая активность и ее влияние на здоровье школьников / Д.Н. Гаврилов, Е.В. Антипова, А.В. Малинин, Д.Н. Пухов, А.И. Маточкина, М.А. Савенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 11. – С. 44-47.

155. Физическое развитие и подготовленность учащихся общеобразовательных учреждений (отчет по данным весеннего этапа мониторинга 2012 года): метод. пособие / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. – Краснодар: КГУФКСТ, Краснодарский научно-методический центр, 2012. – 59 с.

156. Физическое состояние учащихся общеобразовательных организаций города Краснодара: Отчет по итогам весеннего этапа мониторинга 2019 года / С.П. Аршинник, В.В. Кутепова, В.И. Тхорев [и др.]. – Краснодар, 2019. – 43 с.

157. Филимонова, Н.И. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на физическую подготовленность старших школьников / Н.И. Филимонова, Т.И. Трищина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. - Т.2. - № 3. – С. 79-82.

158. Функциональная стоимость подводящих упражнений в подготовке юношей к выполнению испытаний силовых способностей комплекса ГТО / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Т.А. Парфенова, Н.Н. Синявский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 3(181). – С.463-466.

159. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмцов, Н.О. Березина, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко, С.Н. Храмцова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. - №4. – С.38-44.

160. Фурсов, А.В. Оценка выполнения нормативов III ступени комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися образовательных организаций / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Р.И. Садыков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 62-64.

161. Фурсов, А.В. Рейтинговая система оценки работы образовательных учреждений по организации и подготовке учащихся к выполнению норм ГТО /

А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 101–102.

162. Хамитов, М.И. Необходимость возрождения комплекса ГТО и физическая подготовленность учащихся 7,8,9 классов к его выполнению / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т.10. - №2. – С. 157-162.

163. Хассани, А. Квантификация физических нагрузок в тренировочных упражнениях по пульсовым критериям: автореф. дис. ... канд.пед. наук / Али Хассани. – Москва, 2005. – 25 с.

164. Херберт, Я. Уровень физической активности и малоподвижный образ жизни детей и подростков - социальная проблема XXI века / Я. Херберт, К. Гарвол, Л. Зареба / Теория и практика физической культуры. – 2021. - № 9. – С. 51-53.

165. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

166. Цифровые технологии в образовательном процессе по физической культуре / М.В. Катренко, Т.А. Куликова, Н.А. Поддубная, Ю.И. Журавлева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2023. - № 2 (95). – С. 222-232.

167. Шагивалиева, Г.Р. Волевые качества спортсменов как субъективный фактор достижения успеха в командных видах спорта / Г.Р. Шагивалиева, О.М. Штерц, Г.К. Бисерова / Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 9-11.

168. Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / А.С. Снигерев, С.И. Логинов, А.А. Пешков, Н.М. Ахтемзянова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 11. – С. 63-66.

169. Шеенко, Е.И. Анализ проблем качества современного урока физической культуры / Е.И. Шеенко, С.В. Полынцев, А.В. Сундин //

Современные проблемы науки и образования. - 2016. - № 5. - URL:<https://science-education.ru/ru/article/view?id=25251>. - Дата обращения: 18.12.2023.

170. Шибаева, А.А. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в процессе подготовки дошкольников к сдаче нормативов ГТО / А.А. Шибаева, Е.И. Овчинникова // В сб.: Приграничный регион в историческом развитии: материалы международной научно-практической конференции, посвященной Году единения российской нации и 80-летию высшего педагогического образования в Забайкалье. – В 3-х частях. – Ч 1. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2018. – С. 76-79.

171. Шитик, В.Ф. Специфические принципы физической подготовки курсантов образовательных учреждений Росгвардии / В.Ф. Шитик, В.А. Федоров // В сб.: Направления и перспективы развития образования в военных институтах Войск национальной гвардии Российской Федерации. Сборник научных статей IX Междвузовской научно-практической конференции с международным участием; в 3-х частях. – Издательство: Новосибирский военный институт им. генерала армии И.К. Яковлева ВНГ РФ. – Новосибирск, 2018. – С. 252-256.

172. Якимович, В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с избыточной массой тела / В.С. Якимович, С.В. Мусина // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 12.- С. 37-40.

173. Anderson, M., Cunningham, J. (2018). Physical Education and Self-Directed Learning in Secondary Schools. Journal of Physical Education and Sports, 45(3), 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.jpes.2018.04.002>.

174. Barker, T. (2017). The Role of Physical Activity in Adolescent Health: Implications for School-Based Programs. Pediatric Exercise Science, 29(4), 337-346. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0150>.

175. Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century // Br. J. Sports Med. – 2009; 43: 1–2.

176. Clark, M., Harris, D. (2016). Exercise Motivation in Adolescents: Influencing Factors and Practical Approaches. *Journal of Youth Sports*, 21(1), 21-29. <https://doi.org/10.1080/01420871.2016.1164620>.
177. Connors, R.T., Whitehead, P.N., Dodds F.T., Schott R.D., Quick M.C. (2022). Validation of the Polar Team System for sprint speed with Ice Hockey players / *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2022, № 12, P. 3468-3472.
178. Currie, C., Zanotti, C., Morgan A, Currie D., de Looze M. et al. (2012). Social Determinants of Adolescent Health and Well-being: The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report on the 2009/2010 Survey. World Health Organization. European Regional Office Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/352609>. – Дата обращения: 27.08.2022.
179. Gallotta, M.C., Iazzoni, S., Emerenziani G.P., Meucci M., Migliaccio S., Guidetti L. et al. (2016). Effects of combined physical education and nutritional programs on schoolchildren's healthy habits. *Peer J*. 2016; 4: e1880.
180. Global Recommendations on Physical Activity for Health. - World Health Organization, 2010, 59 p.
181. Greef, J.W., Bosker, R.J., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2017). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2017; 21: 501-507.
182. Janssen, I. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth / I. Janssen, A. G. Leblanc // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010, P. 7-46.
183. Георгиев, Н. Метод за определяне на товарването в тренировката по баскетбол / Н.Георгиев, К. Семов // Въпроси на физическата култура, - № 5, - 1971. - С.3.
184. Kim, S.M. Rmance of the Standing long Jump through Feedback Using Artificial Intelligence Position estimation Application for Elementary School Students (2024). *The Korean Journal of the Elementary Physical Education*, Vol. 30. № 2. - P. 1-12.

185. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G. et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 2016; 138: e20161642. 10.1542/peds.2016- 1642.
186. Parker, R., Evans, S. (2022). Motivation and Engagement in Physical Education: A Comparative Study of Middle and High School Students. *Educational Research Review*, 17(3), 65-73.<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.03.002>.
187. Petrova, N.F., Gorovaya, V.I. (2005). Modern School and Students Health Problem // *Modern Natural Sciences Achievements*. - M.: 2005, №1, P. 91-96.
188. Schlag, E., Ferrari, N., Koch, B., Dordel, S., Joisten, Ch. (2021). Secular Trends in Motor Performance of Children and Adolescents between 2010 and 2020, Vol.- 4, № 6, - P. 882-891.
189. Sheikholeslami, S., Ghanbarian, A., Azizi F. (2018). The Impact of Physical Activity on Non-communicable Diseases: Findings from 20 Years of the Tehran Lipid and Glucose Study. *Int. J. Endocrinol. Metab*. 2018 Oct 14;16.
190. World Health Organization Basic documents (2018). World Health Organization – 48. – Geneva: WHO Library Cataloguing in Publication Data. – 283 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А**АНКЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Дорогой друг!

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма проводятся исследования по улучшению качества физической культуры. Твои ответы в значительной мере помогут успешному завершению этой работы и будут использованы исключительно в научных целях.

1. Сообщи, пожалуйста, о себе следующие сведения:

Пол _____; Класс, в котором обучаешься _____

2. Выполняешь ли ты утреннюю зарядку?

Да _____; Нет _____; Иногда _____

3. Посещаешь ли ты уроки физической культуры?

Да _____; Нет _____; Иногда _____

4. Посещаешь ли ты спортивные секции, фитнес-клубы, группы ОФП и др.?

Да _____; Нет _____; Иногда _____

Если ты ответил «Да», то укажи, какие занятия посещаешь (укажи вид спорта, направление фитнеса и т. п.) _____

5. Сколько раз в неделю ты посещаешь спортивные секции, фитнес-клубы? _____ раз

6. Сколько по времени длится одно занятие?

_____ мин

7. Выполняешь ли ты домашнее задание по предмету «Физическая культура»?

Да _____; Нет _____; Мне не задают _____

Спасибо за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета для учителей физической культуры

Уважаемый коллега!

Нами проводится исследование, направленное на разработку содержания и методики самостоятельной работы обучающихся по предмету «Физическая культура». Ваши ответы в значительной мере помогут решению данной задачи и будут использоваться исключительно в научно-методических целях.

АНКЕТА

Сообщите, пожалуйста, о себе следующие сведения: пол _____
должность _____, стаж работы по профессии _____ лет.

I. Применяете ли вы на своих уроках самостоятельную работу учащихся:
Да _____ Нет _____ Затрудняюсь ответить _____.

II. Если Вы ответили «Да», то продолжайте отвечать на следующие вопросы анкеты (отметьте любым знаком в соответствующей графе):

1. В соответствии с ФГОС в рабочих программах имеется раздел «Способы физкультурной деятельности», который, помимо прочего, включает подраздел «Самостоятельные занятия». Напишите: какое, по вашему мнению, должно быть содержание данного раздела? _____

2. Какие виды деятельности вы включаете в домашние задания по предмету «Физическая культура»?

- Подготовка докладов, рефератов и т. п. _____.
- Самостоятельное изучение теоретического материала в учебнике _____.
- Составление комплексов упражнений _____.
- Выполнение предложенных комплексов упражнений _____.
- Другое (укажите) _____.

3. Как регулярно вы задаете домашнее задание своим ученикам?

- 1) да. Всегда _____;
- 2) не всегда. Если все успели сделать в классе _____;
- 3) не задаю только после контрольного урока _____;
- 4) другое (напишите) _____.

4. Каким образом вы контролируете выполнение домашнего задания? (напишите) _____

5. Как вы поступаете, если ученик по какой-либо причине не выполнил домашнее задание? (напишите) _____

6. Какие методы стимулирования учащихся за выполнение домашних заданий вы используете? (напишите) _____

7. Какие формы работы с родителями вы применяете для реализации и контроля самостоятельной работы учащихся по предмету «Физическая культура»? (напишите) _____

Благодарим за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета для родителей обучающихся

Уважаемые родители!

В нашей школе проводится работа по совершенствованию процесса физического воспитания в части выполнения обучающимися домашних заданий по предмету «Физическая культура». Просим ответить на ряд вопросов, которые в значительной мере помогут решению данной задачи и будут использоваться исключительно в научно-методических целях.

АНКЕТА

Сообщите, пожалуйста, о себе следующие сведения: Ваш пол: _____; возраст _____ . Родителем учащегося какого класса вы являетесь _____

1. В связи с необходимостью повышения физической активности детей и выполнения нормативов ГТО согласны ли вы, чтобы ваш ребенок выполнял домашние задания по физической культуре?

- Да _____.
- Нет _____.
- Затрудняюсь ответить _____.

2. Сколько времени, по вашему мнению, должно отводиться на выполнение домашних заданий по физкультуре?

- До 30 мин в неделю _____.
- До 1 часа в неделю _____.
- До 1,5 часа в неделю _____.
- До 2 часов в неделю _____.
- Более 2 часов в неделю _____.

3. Целесообразно ли, с вашей точки зрения осуществлять контроль за выполнением домашних заданий по физической культуре?

- Да, конечно, как и выполнение домашних заданий по другим предметам _____.
- Иногда (например, перед зачетными уроками) _____.
- Нет, это нецелесообразно _____.
- Затрудняюсь ответить _____.

4. Какой вид, по вашему мнению, должны иметь домашние задания по физической культуре:

- Выполнение комплексов физических упражнений _____.
- Изучение учебника по предмету «Физическая культура» _____.
- Написание докладов (рефератов) _____.
- Другое (напишите) _____.

5. Согласны ли вы вместе с вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре?

- Да, буду выполнять регулярно _____.
- Буду выполнять по возможности _____.
- Не смогу выполнять, т.к. занят(а) на работе (и т. п.) _____.
- Нет, я не буду выполнять _____.

Спасибо за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Мнение родителей обучающихся 6-х классов относительно использования самостоятельных физкультурных занятий школьников (n=28)

Наименование вопроса	Доля ответивших, %
Согласны ли вы, чтобы ваш ребенок выполнял домашнее задание по физической культуре? - да; - нет; - затрудняюсь ответить.	75,9±7,95 % 13,8±6,40 % 10,3±5,64 %
Как часто вы готовы осуществлять контроль за выполнением домашних заданий по физической культуре? - да, всегда; - да, периодически; - нет, затрудняюсь ответить.	55,2±9,24 % 27,6±8,30 % 13,8±6,40 %
Какой формат должны иметь домашние задания по физической культуре? - комплексы физических упражнений; - изучение учебника по предмету «Физическая культура»; - написание рефератов и т. п.	93,1±7,01 % 6,9±4,70 % -
Согласны ли вы вместе с вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре? - да, регулярно; - да, по возможности; - нет, не буду, не смогу.	17,2±7,01 % 65,5±8,83 % 17,2±7,01 %
Сколько времени, по вашему мнению, должно отводиться на выполнение домашних заданий по физической культуре? - до 30 мин в неделю - до 1 часа в неделю - до 1,5 часа в неделю - до 2 часов в неделю - более 2 часов в неделю	13,8±6,40 % 13,8±6,40 % 20,7±7,52 % 24,1±7,95 % 27,6±8,30 %

Продолжение приложения Г

Мнение родителей обучающихся 7-х классов относительно использования самостоятельных физкультурных занятий школьников (n=26)

Наименование вопроса	Доля ответивших, %
Согласны ли вы, чтобы ваш ребенок выполнял домашнее задание по физической культуре? - да; - нет; - затрудняюсь ответить.	73,1±8,70 % 15,4±7,08 % 11,5±6,26 %
Как часто вы готовы осуществлять контроль за выполнением домашних заданий по физической культуре? - да, всегда; - да, периодически; - нет, затрудняюсь ответить.	57,7±9,69 % 30,8±9,05 % 11,5±6,26 %
Какой формат должны иметь домашние задания по физической культуре? - комплексы физических упражнений; - изучение учебника по предмету «Физическая культура»; - написание рефератов и т. п.	88,5±6,26 % 7,7±5,23 % 3,8±3,75 %
Согласны ли вы вместе с вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре? - да, регулярно; - да, по возможности; - нет, не буду, не смогу.	15,4±7,08 % 65,4±9,33 % 19,2±7,72 %
Сколько времени, по вашему мнению, должно отводиться на выполнение домашних заданий по физической культуре? - до 30 мин в неделю - до 1 часа в неделю - до 1,5 часа в неделю - до 2 часов в неделю - более 2 часов в неделю	11,5±6,26 % 19,2±7,72 % 23,2±8,27 % 26,9±8,69 % 19,2±7,72 %

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Комплексы упражнений, включенных в домашние задания для экспериментальной группы (февраль)

Физическое качество	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 занятие				
Скоростно-силовые	Бёрпи 3х15раз; «Скалолаз» - 2х45 с	Бёрпи 3х17раз; «Скалолаз» - 2х45 с	Бёрпи 3х20раз; «Скалолаз» - 2х50 с	Бёрпи 3х22раз; «Скалолаз» - 2х50 с
Гибкость	Махи ногами вперед (20 раз на каждую ногу- 3 подхода)	Махи ногами вперед (25 раз на каждую ногу- 3 подхода)	Махи ногами вперед (30 раз на каждую ногу- 3 подхода)	Махи ногами вперед (30 раз на каждую ногу- 3 подхода)
Сила	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 10 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 15 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 20 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 30 с (2-3 раза)
2 занятие				
Быстрота	Теппинг-тест рукой 3х15раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х20раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х25раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х30 раз на каждую руку
Ловкость	Упражнение «баланс» (равновесие) по 15 с на каждую ногу (2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 20 с на каждую ногу(2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 25 с на каждую ногу (2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 30 с на каждую ногу (2 подхода)
Сила	Отжимания 3 подхода М: 20 раз, Д:17 раз	Отжимания 3 подхода М: 22 раза, Д:18 раз	Отжимания: М: 23 раз+20 раз+17 раз Д: 18 раз+17 раз+16 раз	Отжимания: М: 24 раз+22 раз+20 раз Д: 18 раз+17 раз+16 раз
Гибкость	«Лодочка» 5х15с, Наклоны к ногам (3 по 15 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5х15с, Наклоны к ногам (3 по 17 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5х15с, Наклоны к ногам (3 по 20 раз к каждой ноге)	«Лодочка» 5х15с, Наклоны к ногам (3 по 25 раз к каждой ноге)
3 занятие				
Скоростно-силовые	Упор присев-упор лежа 2х15раз;	Упор присев-упор лежа 2х20 раз;	Упор присев-упор лежа 3х15раз;	Упор присев-упор лежа 3х20раз;
Сила	Планка 1мин 10 с (2-3 раза) Приседание на одной ноге 2х10 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 15 с (2-3 раза) Приседание на одной ноге 2х12 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 20 с (2-3 раза) Приседание на одной ноге 2х15 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 25 с (2-3 раза) Приседание на одной ноге 2х20 раз (на каждую ногу)
Выносливость	Степ-ходьба (5 мин) или бег на месте (4 мин)	Степ-ходьба (6 мин) или бег на месте (4,5 мин)	Степ-ходьба (7 мин) или бег на месте (5 мин)	Степ-ходьба (8 мин) или бег на месте (5,5 мин)
	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания

Продолжение приложения Д

Комплексы упражнений, включенных в домашние задания для экспериментальной группы (апрель)

Физическое качество	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 занятие				
Скоростно-силовые	Бёрпи 3х15раз; «Скалолаз» - 2х45 с	Бёрпи 3х17раз; «Скалолаз» - 2х45 с	Бёрпи 3х20раз; «Скалолаз» - 2х50 с	Бёрпи 3х22раза; «Скалолаз» - 2х50 с
Гибкость	Махи ногами вперед (20 раз на каждую ног- 3 подхода)	Махи ногами вперед (25 раз на каждую ногу- 3 подхода)	Махи ногами вперед (30 раз на каждую ногу- 3 подхода)	Махи ногами вперед (30 раз на каждую ногу- 3 подхода)
Сила	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 10 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 15 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 20 с (2-3 раза)	Поднимание ног на «пресс» («цифры») Планка 1мин 30 с (2-3 раза)
2 занятие				
Быстрота	Теппинг-тест рукой 3х15раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х20раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х25раз на каждую руку	Теппинг-тест рукой 3х30 раз на каждую руку
Ловкость	Упражнение «баланс» (равновесие) по 15 с на каждую ногу (2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 20 с на каждую ногу(2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 25 с на каждую ногу (2 подхода)	Упражнение «баланс» (равновесие) по 30 с на каждую ногу (2 подхода)
Сила	«Отжимания» 3 подхода М: 20 раз, Д:17 раз	«Отжимания» 3 подхода М: 22 раза, Д:18 раз	«Отжимания»: М: 23 раз+20 раз+17 раз Д: 18 раз+17 раз+16 раз	«Отжимания»: М: 24 раз+22 раз+20 раз Д: 18 раз+17 раз+16 раз
Гибкость	«Лодочка» 5х15 с Выпады вперед (2 по 15 раз на каждую ногу)	«Лодочка» 5х15 с Выпады вперед (2 по 20 раз на каждую ногу)	«Лодочка» 5х15 с Выпады вперед (2 по 25 раз на каждую ногу)	«Лодочка» 5х15 с Выпады вперед (2 по 30 раз на каждую ногу)
3 занятие				
Скоростно-силовые	Бёрпи 2х25раз; Поднимание ног на «пресс» (цифры)	Бёрпи2х30раз; Поднимание ног на «пресс» (цифры)	Бёрпи3х20раз; Поднимание ног на «пресс» (цифры)	Бёрпи3х22раза; Поднимание ног на «пресс» (цифры)
Сила	Планка 1мин (3 раза) Приседание на одной ноге 2х10 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 05 с (3 раза) Приседание на одной ноге 2х12 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 10 с (3 раза) Приседание на одной ноге 2х15 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 15 с (3 раза) Приседание на одной ноге 2х20 раз (на каждую ногу)
Выносливость	Степ-ходьба (6 мин) или бег на месте (5 мин)	Степ-ходьба (7,5 мин) или бег на месте (5,5 мин)	Степ-ходьба (8 мин) или бег на месте (6 мин)	Степ-ходьба (8,5 мин) или бег на месте (6,5 мин)
	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания

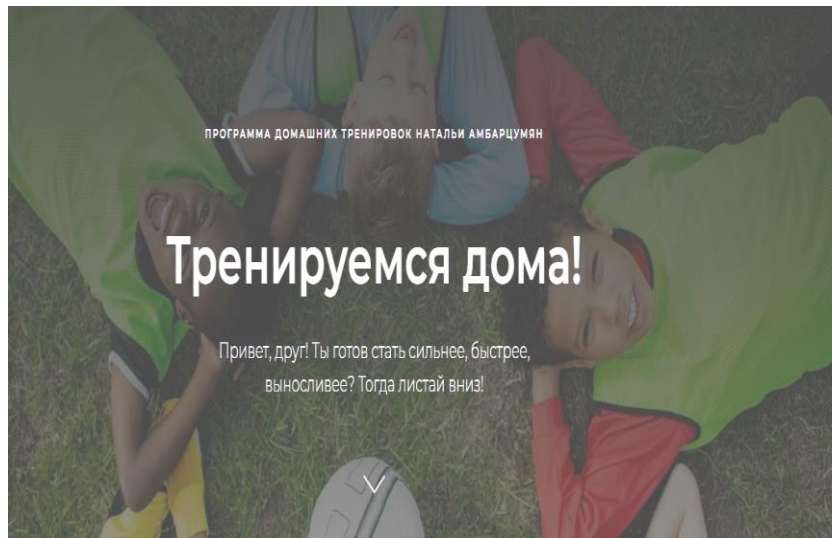
Продолжение приложения Д

Комплексы упражнений, включенных в домашние задания для экспериментальной группы (май)

Физическое качество	1 неделя	2 неделя
1 занятие		
Скоростно-силовые	Бёрпи 3х23раза; Прыжки через скакалку - 2х30 с	Бёрпи 3х24раза; Прыжки через скакалку - 2х35 с
Гибкость	Наклоны туловища вперед (3х25 раз)	Наклоны туловища вперед (3х30 раз)
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине М:3х30раз, Д:3х25раз Планка 1мин 15 с (2-3 раза)	Поднимание туловища из положения лежа на спине М:3х30р, Д:3х25раз Планка 1мин 20 с (2-3 раза)
2 занятие		
Быстрота	Бег на месте с опорой о стену с высоким подниманием бедра 2х10 с	Бег на месте с опорой о стену с высоким подниманием бедра 2х10с
Ловкость	Челночный бег 3х10 м (2 раза)	Челночный бег 4х10 м (2 раза)
Сила	«Отжимания»: М: 24 раз+22 раз+20 раз Д: 18 раз+17 раз+16 раз	«Отжимания»: М: 25 раз+22 раз+20 раз Д: 19 раз+18 раз+16 раз
Гибкость	«Лодочка» 5х15с, Выпады вперед (2 по 25 раз на каждую ногу)	«Лодочка» 5х15с, Выпады вперед (2 по 27 раз на каждую ногу)
3 занятие		
Скоростно-силовые	Прыжки со сменой ног с опорой (3х20 раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине М:3х30раз, Д:3х25раз	Прыжки со сменой ног с опорой (3х20 раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине М:3х30раз, Д:3х25раз
Сила	Планка 1мин 15 (3 раза) Приседание на одной ноге 2х10 раз (на каждую ногу)	Планка 1мин 20 с (3 раза) Приседание на одной ноге 2х12 раз (на каждую ногу)
Выносливость	Степ-ходьба (7,5 мин) или бег на месте (5,5 мин)	Степ-ходьба (8 мин) или бег на месте (6 мин)
	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Скриншот заставки и элементов содержания сайта «Программа домашних тренировок Натальи Амбарцумян»



Упражнения н.1 д.1.

Пример выполнения упражнений показан в видео, а также соблюдаем количество повторений на каждое упражнение



Бёрпи

В классическом исполнении техника выполнения берпи выглядит следующим образом:

- 1.И.П. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Руки вдоль туловища.
- 2.Сделать вдох. Наклониться вперед, затем присесть и опереться ладонями в пол. Именно на них должен приходиться основной вес тела в этот момент.
- 3.Принять «упор лежа», откинув ноги назад. Тело образует прямую линию, оно параллельно поверхности пола.
- 4.Отжаться 1 раз. Затем снова присесть, опершись на руки и колени.
- 5.Сделать выдох, сильно подпрыгнуть. Руки в прыжке должны подняться вверх.

2 подхода по
15 раз

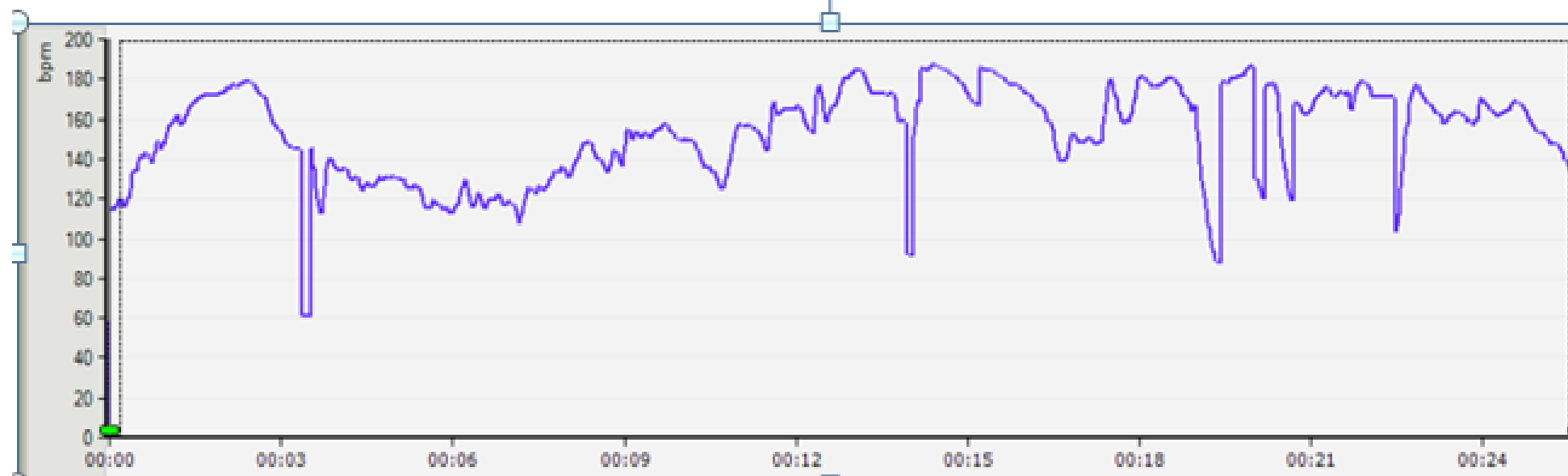
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Применение монитора сердечного ритма PolarTeamPro® для определения величины физической нагрузки

Training Session Report

14.10.2021 - Football 16:42-17:27

		HR			Time in sport zones						
		Minimum	Average	Maximum	25-39	40-54	55-69	70-84	85-100	Above threshold	Training load
3	8-yr Natl. Manager	00:25:22	81	152	00:02:39	00:05:09	00:07:37	00:03:11	00:00:48	00:00:55	91
Max HR: 209		29.0%	73.0%	59.0%	10.4%	20.3%	30.0%	38.2%	1.1%	2.7%	95.1%



АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ

«УТВЕРЖДАЮ»

ВрИО директора МАОУ

МО г. Краснодар СОШ № 42

им. Володи Головатого

Е.Г. Мельник

20 25 г.



Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, учитель физической культуры МАОУ МО г. Краснодар СОШ № 42 имени Володи Головатого Каракулин Александр Леонидович и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	В рамках разработанной методики сформированы варианты домашних заданий по предмету «Физическая культура» для обучающихся средних классов, представляющих собой комплексы физических упражнений, направленных на развитие базовых физических качеств, а также подготовку к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Повышение физической активности обучающихся шестых классов, повышение физической подготовленности и уровня готовности к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»

Автор-разработчик

«10» 09 2025 г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 42, почетный работник
общего образования РФ,
заслуженный учитель Кубани

А.Л. Каракулин

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор -
проректор по учебной
работе ФГБОУ ВО

«КГУФКСТ» профессор

А.А. Тарасенко

«22» 09 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ВрИО директора МАОУ

МО г. Краснодар СОШ № 42

им. Володи Головатого

Е.Г. Мельник

«22» 09 2025 г.

Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, учитель физической культуры МАОУ МО г. Краснодар СОШ № 42 имени Володи Головатого Каракулин Александр Леонидович и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	Инновационная методика применения домашних заданий по предмету «Физическая культура» для обучающихся средних классов, направленная на подготовку к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО», основанная на использовании четырех взаимосвязанных блоков: проективный (включающий цель, задачи, планируемые результаты); организационно-содержательный (включающий специфические принципы самоподготовки к испытаниям комплекса «ГТО», структуру самостоятельного занятия, содержание процесса самоподготовки обучающихся к нормативам комплекса «ГТО», организацию взаимодействия с обучающимися и их родителями); процессуально-операционный (включающий методику проведения самостоятельного занятия, методику работы с обучающимися и их родителями); контрольно-оценочный (включающий шкалу оценки физической подготовленности, синхронизированную с нормативами ВФСК «ГТО») компоненты	Реализация разработанной методики обеспечивает статистически значимое (при $p < 0,05$) повышение процентной доли обучающихся 6-х классов, способных успешно выполнить нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Автор-разработчик

«22» 09 2025 г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 42, почетный работник
общего образования РФ,

заслуженный учитель Кубани

«22» 09 2025 г.

А.Л. Каракулин

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор-
проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»,
профессор

А.А. Тарасенко
« 8 » 10 20 25 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической
культуры ФГБОУ ВО
«КГУФКСТ», профессор

В.И. Ехорев
« 8 » 10 20 25 г.

Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики кандидат педагогических наук, доцент Суворов Владимир Вячеславович и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	Включение в учебную дисциплину «Основы педагогического мастерства» авторской темы: Домашние задания по предмету «Физическая культура» обучающихся общеобразовательных организаций	Повышение компетентности обучающихся направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» в контексте реализации профессиональной компетенции ПК-6 «Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации образовательных программ в области физической культуры»

Автор-разработчик

« 8 » 10 20 25 г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение
заведующий кафедрой общей
и профессиональной педагогики,
кандидат пед.наук, доцент

В.В. Суворов

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ МО

г. Краснодар гимназия № 18
им. Героя Советского Союза

Анатолия Березового

А.В. Волков

« 18 » 20 25 г.



Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, учитель физической культуры Муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар гимназия № 18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового Сазонов Константин Витальевич и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	Шкала оценки физической подготовленности обучающихся 5-9 классов, синхронизированная с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по принципу «оценочный балл - знак отличия»	Повышение мотивации и интереса обучающихся 5-9 классов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Автор-разработчик

« 15 » 10 20 25 г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение,
учитель физической культуры
МАОУ гимназия № 18

« 15 » 10 20 25 г.

К.В. Сазонов



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 11
п. Новотерский Минераловодского
района Ставропольского края
И.С. Коротков
«29» 10 20 25г.

**Акт
внедрения результатов научного исследования в практику**

Мы, нижеподписавшиеся, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 11 Клешнин Геннадий Юрьевич и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	Методика самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», включающая взаимосвязанные компоненты (проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, контрольно-оценочный), основывающаяся на реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура»	Статистически значимое (при $p < 0,05$) повышение в течение учебного года процентного соотношения обучающихся 7-х классов, способных выполнить нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия

Автор-разработчик
«29» 10 20 25г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №11
«29» 10 20 25г.

Г.Ю. Клешнин

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор -
проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»
профессор

А.А. Тарасенко

«17» 11 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета повышения
квалификации и переподготовки
кадров ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»
доцент

Н.Н. Костюкова

«17» 11 2025 г.

Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, заведующий кафедрой дополнительного профессионального образования и развития квалификаций, кандидат педагогических наук, доцент Лызарь Олег Григорьевич и соискатель Амбарцумян Наталья Александровна составили настоящий акт о внедрении результатов научных исследований:

Фамилия, имя, отчество автора	Наименование предложения	Эффект от внедрения
Амбарцумян Наталья Александровна	Включение в дополнительную профессиональную программу переподготовки «Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки», в учебную дисциплину «Педагогика физической культуры» дополнительной темы «Самостоятельная подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»»	Повышение компетентности слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки кадров по вопросам необходимого двигательного режима детей и подростков, структуры, содержания и методики самостоятельных занятий обучающихся школьного возраста по подготовке к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

Автор-разработчик

«17» 11 2025 г.

Н.А. Амбарцумян

Ответственный за внедрение
заведующий кафедрой профессионального
образования и развития квалификаций
кандидат пед.наук, доцент

О.Г. Лызарь