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»

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Краснодар – 2026

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент Аршинник Сергей Павлович

Официальные оппоненты: **Синявский Николай Иванович**, доктор педагогических наук, профессор, Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет», кафедра теории и методики физического воспитания, заведующий

Зюрин Эдуард Адольфович, кандидат педагогических наук, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», лаборатория проблем физической культуры и массового спорта, начальник

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»

Защита состоится «28» января 2027 года в 11 часов 30 минут на заседании диссертационного совета 38.2.004.01 на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», по адресу: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161, зал заседаний (аудитория 211).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»: https://www.kgufkst.ru.

Автореферат разослан «____» _____2026 года

Ученый секретарь
диссертационного совета Воеводина Светлана Сергеевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 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; В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов, 2016; Е.Н. Бобкова с соавт., 2025 и др.).

Известно, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был возрожден на основании Указа Президента РФ В.В. Путина (№ 172 от 24.03.2014г.) 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» 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 (В.А. Уваров, 2016; Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов, 2018; Н.И. Синявский с соавт., 2018; Э.А. Зюрин с соавт., 2020 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», до 90 %. 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 Минспорта РФ № 117 от 22.02.2023 г.), 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.

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; 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.

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 (А.А. Баранов с соавт., 2014;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 (Ю.С. Жемчуг, В.А. Мордавченков, 2017; Г.В. Лурье с соавт., 2018 и др.). При этом необходимость реализации данного раздела предписывается рядом нормативных документов (ФГОС, 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).

Исследователями особо подчеркивается, что проведение самостоятельных занятий физической культурой должно базироваться на знаниях и умениях (компетенциях), сформированных на уроках физической культуры, их совершенствование осуществляться 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 (С.П. Аршинник с соавт., 2023).

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 испытаниям 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).

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 (ФГОС основного общего образования, Концепция преподавания физической культуры), нормативные акты, обеспечивающие реализацию ВФСК «ГТО» (Положение о ВФСК «ГТО», Приказ Минспорта РФ № 117 от 22.02.2023 г.), 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 ВФСК «ГТО» (В.И. Лях, С.П. Левушкин, 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±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 РФ. Основные положения диссертации доложены и обсуждены на региональных, всероссийских и международных научно-практических конференциях. Материалы работы внедрены в процесс физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций г. Краснодара, а также в процесс подготовки обучающихся факультета физической культуры и слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки кадров ФГБОУ ВО «КГУФКСТ».

Личный вклад автора заключается в определении теоретико-методологических положений диссертации; в обосновании организационно-педагогических условий самостоятельной физической активности школьников организации; в разработке методики самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; в планировании и проведении экспериментальной работы по данной проблеме; в обработке, анализе и интерпретации полученных научных данных; в публикации результатов исследования и их внедрении в практику работы по физическому воспитанию обучающихся средних классов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ научной литературы; анкетирование; пульсометрия; шагометрия; педагогическое и психологическое тестирование; констатирующий и педагогический эксперимент; методы математической статистики.

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.

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первой главе** «Современные психолого-педагогические, нормативно-правовые, организационно-методические и технологические основания самостоятельных занятий по физической культуре обучающихся» раскрыты соответствующие основания самостоятельных занятий обучающихся школьного возраста; выявлены нормативные требования к физической активности детей и подростков; проанализированы имеющиеся технологии самостоятельных занятий физической культурой обучающихся, а также цифровые инструменты, используемые при занятиях физическими упражнениями; раскрыты особенности реализации ВФСК «ГТО» как программно-нормативной основы физического воспитания граждан России. В результате теоретического анализа и обобщения литературных и документальных источников были выявлены недостаточно изученные и противоречивые данные в отношении использования самостоятельных форм занятий физической культурой для подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», требующие дальнейшего исследования.

Вторая глава работы «Методы и организация исследований» содержит описание использованных для достижения поставленной цели методов исследования, базы экспериментального исследования, контингента обследуемых, этапов исследовательской работы.

В **третьей главе** «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”» были проведены предварительные исследования, обосновывающие целесообразность разработки содержания и методики самостоятельной подготовки школьников к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО».

На основе наблюдения 5705 человек проведен анализ многолетней (с 2012 по 2022 г.) динамики физической подготовленности обучающихся средних классов г. Краснодара, результаты которого позволяют констатировать снижение их общего уровня развития физических качеств за данный период на 2,7-2,8 %. При этом было установлено, что физическое качество сила оказалась «слабым» компонентом физической подготовленности у учащихся обоего пола. В целом, полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста.

Проведенный анализ уровня готовности к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО» обучающихся выявил тенденцию снижения соответствующих показателей от начальных классов к средним. При этом доля обучающихся средних классов, способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в настоящее время составляет лишь 16,3-16,5 %. Исследование свидетельствует, что соответствующее состояние обусловлено недостаточным уровнем физической активности школьников, который у обучающихся средних классов в настоящее время составляет немногим более половины (55,6%) должных показателей.

В результате использования корреляционного анализа определена статистически значимая положительная взаимосвязь между временными параметрами физической активности подростков с качеством выполнения нормативов ВФСК «ГТО», указывающая на существенное влияние специально организованного двигательного режима школьников на степень их готовности к выполнению отдельных испытаний и общих требований комплекса «ГТО». Посредством сравнения двигательного режима лиц, выполнивших и не выполнивших требования ВФСК «ГТО», были определены показатели должного объема времени физической активности, необходимого для подготовки к выполнению нормативов комплекса «ГТО», в среднем составляющие 4,5-5 астрономических часа занятий в неделю (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей физической активности обучающихся средних классов, выполнивших и не выполнивших требования ВФСК «ГТО» (мин/неделю)

Пол	Выполнили требования ВФСК «ГТО»	Не выполнили требования ВФСК «ГТО»	Достоверность различий
Мальчики(n=30)	293,0±34,04	169,0±19,95	t=3,14; p<0,01
Девочки(n=30)	298,3±48,13	167,7±18,67	t=2,53; p<0,05

Данными анкетного опроса 70 учителей физической культуры установлено, что наиболее популярными у педагогов формами самостоятельной работы являются домашние задания, связанные с теоретической подготовкой, в то время как на непосредственную самостоятельную физическую активность современные учителя нацеливают лишь 21,4 % обучающихся (таблица 2).

Таблица 2 – Популярность реализуемых форм самостоятельной работы учителями физической культуры (n=70)

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

Результаты исследования свидетельствуют, что в процессе реализации домашних заданий целесообразно увеличить объем самостоятельно выполняемых комплексов физических упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающихся. При этом анкетирование 83 родителей обучающихся средних классов позволило выявить, что 93,1 % из них указали на то, что домашние задания должны включать выполнение доступных комплексов физических упражнений, освоенных на уроках физической культуры.

В процессе применения психологического тестирования также было установлено, что средний школьный возраст является допустимым для самостоятельного выполнения комплексов физических упражнений.

Таким образом, проведенный комплекс исследований позволил сделать заключение о целесообразности разработки содержания и методики самостоятельных занятий физической культурой, направленных на подготовку обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

В **четвертой главе** диссертации «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”» представлена разработанная методика самостоятельной

физической подготовки (самоподготовки) обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», включающая 4 базовых компонента - проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, контрольно-учетный (рисунок 1).



Рисунок 1 – Схема методики самоподготовки обучающихся среднего школьного возраста к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО»

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

Организационно-содержательный компонент включает следующие основные разделы: специфические принципы самоподготовки; структуру 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-учетный компонент методики включает проверку и оценку уровня физической подготовленности занимающихся, а также их готовность к выполнению требований ВФСК «ГТО» за счет сопоставления с соответствующими нормативами.

Анализируя проективный компонент, отметим, что достижение цели разработанной методики самоподготовки осуществляется посредством решения следующих основных задач: 1) увеличения физической активности обучающихся; 2) повышения уровня физической подготовленности и осуществления непосредственной подготовки обучающихся к нормативам ВФСК «ГТО»; 3) приобретения необходимых компетенций, связанных с использованием

физических упражнений в повседневной жизни; 4) укрепления здоровья, улучшения физического развития обучающихся.

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

В процессе анализа данных научной литературы установлено, что процесс физического воспитания (в том числе подготовка к испытаниям ВФСК «ГТО») базируется на трех иерархически взаимообусловленных уровнях принципов: общепедагогических, методических и специфических. При этом специфические принципы являются дополнением к общепедагогическим и методическим и направлены на реализацию конкретной методики. В результате исследования были определены и сформулированы данные принципы (таблица 3).

Таблица 3 – Специфические принципы самостоятельной подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»

№ п/п	Наименование специфических принципов
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 к занятиям
7	Принцип использования цифровых инструментов
8	Принцип родительского контроля

Важным разделом организационно-содержательного компонента методики и значимым аспектом реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура» является их структура в формате самостоятельно выполняемых комплексов упражнений. В процессе разработки данного компонента методики была уточнена структура и определено основное содержание самостоятельных занятий обучающихся для подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» (таблица 4).

Таблица 4 – Структура и содержание самостоятельного занятия по подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Часть	Задачи	Основное содержание
1	*2*	*3*
Разми-ночная	Подготовка, врабатывание (разминка) организма занимающихся	Ходьба, бег на месте, ОРУ, специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач занятия (упражнений основной части)

Продолжение таблицы 4

1	*2*	*3*
Основная	Решение основных задач, связанных с развитием физических качеств, подготовкой к выполнению нормативов ВФСК «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 ВФСК «ГТО»
Восстано-вительная	Восстановление организма занимающихся	Релаксационные, дыхательные упражнения, упражнения на осанку, упражнения на гибкость по типу стретчинга

Характеризуя предложенную структуру и содержание самостоятельного занятия, стоит отметить следующие ее существенные аспекты:

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

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

- основная направленность комплексов упражнений домашних заданий должна состоять в подготовке к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;

- содержание самостоятельных занятий должно планироваться с учетом необходимости разносторонней физической подготовки занимающихся, а также с учетом коррекции «слабых» компонентов физической подготовленности.

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.

Подготовка к реализации самостоятельных занятий и овладение обучающихся необходимыми компетенциями должны осуществляться в рамках реализации раздела рабочей программы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». Поскольку данный раздел очень ограниченно представлен в научной литературе, то был предложен собственный формат организации данных занятий, который представлен соответствующей технологией и осуществлялся в процессе проведения «методико-практических» уроков физической культуры (рисунок 2).



Рисунок 2 – Схема технологии формирования компетенций, направленных на изучение методики проведения самостоятельного занятия

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что «методико-практические» уроки должны включать как инструктивный материал (в виде названий упражнений, описания и порядка их применения, дозировки нагрузки и др.), так и собственно практическое выполнение упражнений.

Проведенное исследование утверждает, что данный урок должен содержать теоретический материал (в форме инструкции-презентации), а также практический раздел, в рамках которого учителем демонстрировались, а обучающимися опробовались те двигательные задания, которые ученики должны выполнить в процессе самостоятельных занятий.

Итогом самостоятельной подготовки обучающихся является систематическое выполнение домашних заданий по предмету «Физическая культура», содержащих комплексы физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, а также подготовку к нормативам и требованиям ВФСК «ГТО». Предлагаемые комплексы предписывалось проводить 3 раза в неделю. Данные комплексы, включающие наименование и описание упражнений, в зависимости от сложности состоят из 3-5 двигательных заданий, выполняющихся, преимущественно, повторным методом. Всего было разработано 9 комплексов физических упражнений, которые были реализованы в течение одного учебного года (таблица 5).

Таблица 5 – Фрагмент комплекса упражнений, включенных в домашние задания по физической культуре для экспериментальной группы (для 6 классов)

Физические качества	1 неделя занятий	2 неделя занятий	3 неделя занятий	4 неделя занятий
Скоростно-силовые	«Бёрпи» 2х10раз; «Скалолаз» - 2х30 с.	«Бёрпи» 2х12раз; «Скалолаз» - 2х35 с.	«Бёрпи» 2х15раз; «Скалолаз» - 2х40 с.	«Бёрпи» 2х17раз; «Скалолаз» - 2х45 с.
Гибкость	«Лодочка» 5х15с.; Наклоны к ногам (2 по 15 раз к каждой)	«Лодочка» 5х20с.; Наклоны к ногам (2 по 20 раз к каждой)	«Лодочка» 5х25с.; Наклоны к ногам (2 по 25 раз к каждой)	«Лодочка» 5х30с.; Наклоны к ногам (2 по30 раз к каждой)
Сила	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 30 с. (1-2 р)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 35 с. (1-2 р)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 40 с. (1-2 р)	Поднимание ног на «пресс» («цифры»); «Планка» 45 с. (1-2р)

Важным элементом разработанной методики является контрольно-оценочный компонент, который позволяет оценить уровень сформированности физических качеств, а также необходимых компетенций для осуществления самостоятельной физкультурной деятельности.Оценивание сформированных компетенций 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. Для проведения соответствующих оценочных процедур дважды в год проводится педагогическое тестирование, результаты которого целесообразно сопоставлять с нормативами ВФСК «ГТО».

Поскольку на уроках физической культуры принята пятибалльная оценка, то оценивание сформированных физических качеств также должно осуществляться посредством соответствующей шкалы оценки. При этом следует учесть, что данная шкала оценки должна определенным образом соотноситься с нормативами ВФСК «ГТО». Для этого была разработана и экспериментально апробирована шкала оценки физической подготовленности обучающихся средних классов (таблица 6).

Таблица 6 – Схема шкалы оценки показателей физической подготовленности

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)

На основе данной схемы были разработаны оценочные шкалы физической подготовленности обучающихся, в которых показатели физических качеств «синхронизированы» с нормативами ВФСК «ГТО» по принципу «оценочный балл - знак отличия “ГТО”». Таким образом, предложенная шкала оценок позволяет объективизировать оценивание обучающихся. При этом, ориентируясь на соответствующие нормативы, учитель может контролировать

уровень физической подготовленности, а также стимулировать обучающихся и целенаправленно готовить их к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Для определения величины физической нагрузки (по Т.Е. Виленской) при реализации уроков физической культуры и самостоятельных занятий посредством метода пульсометрии было проведено исследование 20 учебных и 12 самостоятельных занятий. Полученные результаты свидетельствуют, что при проведении самостоятельных занятий, их «нагрузочная» величина сопоставима с нагрузкой, получаемой на уроке физической культуры (таблица 7).

Таблица 7 – Параметры ЧСС и общей величины нагрузки на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях учащихся среднего школьного возраста

Форма занятия	Средние параметры ЧСС, уд/мин (M±m)	Величина нагрузки, сумма баллов (M±m)
Урок физической культуры, 40 мин. (n=20)	145,0±3,36	124,5±10,53
Самостоятельное занятие, 25-30 мин.(n=12)	143,8±2,15	95,8±9,91
t, p	0,30; p>0,05	1,98; p>0,05

С целью определения эффективности разработанной методики был проведен годичный педагогический эксперимент. Для его проведения были сформированы две группы обучающихся средних (шестых) классов. Экспериментальную группу (ЭГ) составили обучающиеся 6 классов МАОУ СОШ № 42 (89 мальчиков и 72 девочки), участники которой занимались по разработанной методике с применением самостоятельных занятий по физической культуре. Обучающиеся 6 классов других образовательных организаций г. Краснодара (№№ 36, 54, 57) составили контрольную группу (КГ) (179 мальчиков и 166 девочек).

Рабочая гипотеза эксперимента заключалась в предположении о том, что по сравнению с традиционной, разработанная методика позволит существенно повысить уровень готовности к выполнению требований ВФСК «ГТО» обучающихся. Для выявления эффективности разработанной методики осуществлялось определение доли учащихся (в %), способных выполнить требования ВФСК «ГТО». При проведении эксперимента была применена организационная модель с тестированием до и после экспериментального воздействия. Анализ процентного соотношения обучающихся до реализации педагогического эксперимента свидетельствует о том, что уровень готовности шестиклассников обоего пола КГ и ЭГ к выполнению требований ВФСК «ГТО» статистически значимо не различался (таблица 8).

Таблица 8 – Сравнительная характеристика доли обучающихся 6 классов КГ и ЭГ, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» до эксперимента (в %)

Знак отличия ВФСК «ГТО»	Пол	КГ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	м	16,2±2,75	18,0±4,07	0,37	>0,05
	ж	16,3±2,87	19,4±4,66	0,57	>0,05
Золотой	м, ж	-	-	-	-

Продолжение таблицы 8

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Серебряный	м	5,5±1,73	5,6±2,44	0,03	>0,05
	ж	4,2±1,56	6,9±3,00	0,80	>0,05
Бронзовый	м	10,6±2,30	12,4±3,49	0,43	>0,05
	ж	12,0±2,52	12,5±3,90	0,11	>0,05

Анализ итоговых данных позволил констатировать статистически значимое преимущество по большинству сравниваемых показателей (за исключением, сдавших на золотой знак) участников ЭГ по сравнению с КГ (таблица 9).

Таблица 9 – Сравнительная характеристика доли обучающихся 6 классов КГ и ЭГ, способных выполнить требования ВФСК «ГТО» по окончании эксперимента (в %)

Знак отличия ВФСК «ГТО»	Пол	КГ($p_1 \pm S_{p1}$)	ЭГ($p_2 \pm S_{p2}$)	z	p
Всего способных выполнить требования ВФСК «ГТО», в т.ч.:	м	20,4±3,04	51,7±5,15	5,06	<0,001
	ж	17,3±2,92	50,7±5,93	7,47	<0,001
Золотой	м	0,0±0,00	2,3±1,61	1,43	>0,05
	ж	0,0±0,00	2,8±1,96	1,01	>0,05
Серебряный	м	6,8±1,90	25,3±4,66	3,68	<0,001
	ж	4,8±1,65	14,1±4,13	2,09	<0,05
Бронзовый	м	13,6±2,58	24,1±4,59	2,00	<0,05
	ж	12,5±2,55	33,8±5,61	3,46	<0,001

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что разработанная методика самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» обеспечивает 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.

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 ($z=6,19\text{-}6,69$; $p<0,001$) 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±27,17 минуты в неделю, у вторых – 193,8±27,75 минуты в неделю, что недостаточно для подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», должные 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±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±4,00%);

- значительно реже используется форма домашнего задания по предмету «Физическая культура», которая предусматривает непосредственное выполнение обучающимися комплексов физических упражнений (21,6±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±5,91усл. 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».

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 часа занятий в неделю. Приоритетными формами занятий при этом являются уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, а также самостоятельные 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;

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 для разъяснения смысла проведения самостоятельных занятий, ознакомления с планом их проведения, их ролью в качестве помощников и наставников детей. Для оперативного взаимодействия целесообразно воспользоваться различными мессенджерами (например, мессенджер «Max»), посредством которых родители могут получать актуальную информацию;

7) разработчикам ВФСК «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 РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

в журналах, рекомендованных ВАК РФ

1. 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.
2. 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.
3. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. - № 3 (145). – С. 19-26.
4. 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.
5. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / С. П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. - № 5 (159). – С. 22-28.
6. 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.
7. 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.
8. Динамика готовности обучающихся города Краснодара к выполнению испытаний ГТО II ступени / С. П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев, Н.Д. Фролова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. - № 11 (189). – С. 28-33.
9. Амбарцумян, Н.А. Оценка саморегуляции поведения обучающихся средних классов в контексте реализации самостоятельной работы по физической культуре / Н.А. Амбарцумян, С. П. Аршинник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6 (208). – С. 10-14.
10. Взаимосвязь степени готовности к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО и уровня физической активности младших школьников / С. П. Аршинник, Л.М. Алдарова, Н.А. Амбарцумян, Е.Г. Костенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6 (208). – С. 36-42.
11. Анализ многолетней динамики физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3, № 1. - С. 147-153.
12. Взаимозависимость показателей физической подготовленности, нормативов испытаний комплекса ГТО и временных параметров физической подготовленности младших школьников / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 10-17.
13. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, М.В. Гилдаш, И.С. Горенюк, М.Ю. Пушкарный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 12 (214). – С. 24-31.
14. 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.

15. Сравнение степени готовности к современным нормативам ВФСК ГТО детей и подростков, проживавших в городе Краснодаре в 2014 и 2023 гг / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев // Культура физическая и здоровье. – 2024. - № 3. – С. 24-31.

16. Домашние задания по физической культуре: проблемы и пути их решения / В.П. Лукьяненко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Т.И. Дорохина, Н.В. Лукьяненко // Наука и школа. – 2024. - № 5. – С. 187-195.

17. Домашние задания по физической культуре для обучающихся X классов / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Н.А. Амбарцумян, М.М. Киржинов // Физическая культура в школе. – 2024. - № 1. – С. 5-12.

18. 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.

иные публикации

1. К вопросу о распределении времени урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, Н.А. Амбарцумян // Материалы научной конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ. - 2018. - С. 210-211.

2. Опыт использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в средних классах общеобразовательной школы / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, В.В. Кутепова, В.И. Тхорев, Н.Д. Фролова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 6-11.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Обработка и учет динамики физической подготовленности мальчиков общеобразовательных учреждений / Е.Г. Костенко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2021. – № 1.(49) – С.8.

7. 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: Издательство ВлГУ, 2023. - С.174-180.

8. Амбарцумян, Н.А. К вопросу о величине физической нагрузки на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: Экоинвест, 2023. – С. 329-332.

9. Амбарцумян, Н.А. К вопросу реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура» с обучающимися 5-х классов как способ взаимодействия с родителями / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы XIII всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – С. 174-176.

10. Проблемы оценки физической подготовленности детей школьного возраста / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, В.И. Тхорев // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2024. – № 3-4. – С. 4-12.