

На правах рукописи
УДК 371.016 : 355.231 : 796.034.-053.4/5

БЕНИДЗЕ Аминат Александровна

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
16-17 ЛЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

(на примере общеобразовательных организаций
Министерства обороны Российской Федерации)

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург – 2021

Работа выполнена на кафедре гимнастики и атлетической подготовки федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации.

**Научный
руководитель:**

СТАРОВОЙТОВ Алексей Леонидович,
кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры гимнастики и атлетической подготовки федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

**Официальные
оппоненты:**

ЖАРИНОВ Николай Михайлович,
доктор педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины», Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

МАРИН Андрей Павлович,
кандидат педагогических наук, преподаватель 13 кафедры физической подготовки, федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского Союза А.М. Василевского» Министерства обороны Российской Федерации

**Ведущая
организация:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» Министерства просвещения Российской Федерации
191186, Санкт-Петербург, набережная реки Мойки 48

Защита состоится 24 ноября 2021 года в 13.00 на заседании диссертационного совета по защите диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук, на соискание учёной степени доктора наук Д 215.004.01, созданного на базе Военного института физической культуры по адресу: 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., 63.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Военного института физической культуры. Электронные версии диссертации, автореферата диссертации и всех необходимых документов размещены на официальном сайте Военного института физической культуры по адресу: <http://vifk.mil.ru/>

Автореферат разослан «__» сентября 2021 года

Ученый секретарь
диссертационного совета Д 215.004.01
кандидат педагогических наук,
доцент

А.М. Фофанов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В Российской Федерации воспитанию молодежи придается большое значение. Стране необходимы творческие, гармонично развитые, активные личности. Забота о здоровье обучающихся занимает важную позицию, обеспечивающую здоровую нацию. Основным из направлений сохранения здоровья является физическое воспитание. Физическое воспитание состоит из мероприятий, направленных на то, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В нем должны найти свое отражение как меры по укреплению здоровья обучающихся и закаливанию их организма, так и правильно подобранные физические упражнения.

В последнее время сохраняется тенденция снижения здоровья, физического развития и физической подготовленности разных групп населения. В целом в стране не менее 60% обучающихся имеют нарушения по состоянию здоровья, и только 14% учащихся старших классов признаются практически здоровыми, более 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым военной службой. Согласно материалам темы НИР «Молодое пополнение», от 54 до 70% военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, получают оценку «неудовлетворительно» по результатам сдачи физической подготовки. Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, следовательно, физические упражнения помогают процессу обучения воспитанника и становлению нравственной личности.

Министр обороны Российской Федерации (далее – Министр обороны) отмечает, что достижение обучающимися определенного уровня физической подготовленности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ) является приоритетным и необходимо рассматривать его как одним из ключевых.

Однако, ежегодные отчеты свидетельствуют об увеличении количества абитуриентов-кадет, не выполнивших требования вступительных испытаний по физической подготовке при поступлении в образовательные организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – образовательные организации высшего образования МО РФ).

Исследованиями ряда ученых было выявлено, что действительный объем двигательной активности обучающихся не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья. Так, в старших классах создается дефицит двигательной активности.

Основная образовательная программа общего образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) реализуется общеобразовательными организациями при помощи урочной и внеурочной деятельности с учетом выполнения государственных санитарных и эпидемиологических норм. Перечень обязательных предметов, разделенных на предметы базового и углубленного уровня, также определен в

ФГОС. Учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС отнесен к базовому уровню обязательных предметов.

Наряду с общеобразовательной программой по физической культуре, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО), который предназначен для совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и как программная и нормативная основа физического воспитания населения государства.

Актуальность введения комплекса ГТО была определена привлечением населения к физкультурно-спортивной деятельности, пропагандой здорового образа жизни, укреплением здоровья, увеличением массовости спорта, спортивно-физкультурной деятельности и готовности к защите страны.

Систематические занятия с обучающимися по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО позволяют постепенно приобщаться к занятиям физической культурой и спортом, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Для обучающихся старших классов усвоение физических упражнений комплекса ГТО имеет практическое значение в целях подготовки к переходу на военную службу.

Таким образом, исследования были посвящены определению причины недостаточного уровня физической подготовленности обучающихся выпускного класса, необходимого для выполнения требований, предъявляемых для поступления в образовательные организации высшего образования МО РФ, а также поиском путей по совершенствованию системы преподавания физической культуры в 11-х классах.

Проблемная ситуация в настоящее время заключается в **противоречии** между потребностью повышения уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации (далее – общеобразовательных организаций МО РФ), выполнением испытаний на получение знаков комплекса ГТО и подготовкой выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Таким образом, **актуальность темы исследования** обусловлена:

низким уровнем физической подготовленности обучающихся, необходимым им для успешного поступления в военные образовательные организации;

неравномерным и неразносторонним развитием физических качеств у обучающихся по действующим учебным программам;

проведением занятий, ориентированных только на выполнение нормативов – подтягивание на перекладине, бег на 100 м и бег на 3 км;

отсутствием в содержании учебного предмета «Физическая культура» некоторых физических упражнений комплекса ГТО и методики их обучения: с одной стороны, содержание и методика обучения обусловлена нормативной базой программы по физической культуре, с другой стороны, нормативной базой комплекса ГТО;

расхождением между нормативно-тестирующей частью комплекса ГТО и общеобразовательной программой по учебному предмету «Физическая культура»: например, в беге на 3 км. разница составляет 1 минуту между минимальным нормативом школьной программы и комплекса ГТО и, наоборот – в беге на 100 м;

недостаточной изученностью особенностей применения средств комплекса ГТО в учебном процессе для обучающихся старших классов.

Степень разработанности научной проблемы.

В настоящее время вопросам, касающимся обучения по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ посвящены работы НИР «Молодое пополнение», НИР «Кадет», НИР «Кадет-2», НИР «Учебник». Также обучающимся общеобразовательных организаций МО РФ посвящены несколько различных диссертационных исследований. В работе Р.П. Кузнецова (Кузнецов Р.П., 2013) определяется проблемная задача, раскрывающая использование средств и методов физической подготовки для обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ. Диссертационная работа С.Н. Могилинца (Могилинец С.Н., 2019) посвящена содержанию и методике развития общей и силовой выносливости у обучающихся старших классов кадетских корпусов. Содержание и методика подготовки обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя раскрываются в исследовании П.А. Кузина (Кузин П.А., 2019). Вопросы, посвященные содержанию и методике проведения занятий по плаванию с обучающимися общеобразовательных организаций МО РФ раскрыты в работах А.И. Новикова, М.А. Дасько и О.М. Кузнецовой (Новиков А.И., 2007, Дасько М.А., 2014, Кузнецова О.М., 2020).

Однако в данных исследовательских работах не в полном объеме учитываются требования федеральных образовательных стандартов среднего общего образования к планируемым результатам обучения, к организации курсов внеурочной деятельности, являющихся обязательным компонентом основной образовательной программы, и др.

Также нами не выявлены исследования, направленные на разработку содержания и методики экспериментальной программы по предмету «Физическая культура» на основе требований комплекса ГТО, которые позволят обеспечить повышение уровня физической подготовленности обучающихся, повышение готовности к службе в Вооруженных Силах, укрепление здоровья, повышение интереса к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Вышеперечисленные факты свидетельствуют о том, что для решения данной проблемы необходимо было провести новые научные исследования.

Анализ исследований, выполненных по проблематике, перечисленные противоречия позволили определить необходимость решения **научной задачи** исследования, которая заключается в научном обосновании и разработке содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ и оптимизации программы по

учебному предмету «Физическая культура» с учетом норм и требований комплекса ГТО.

Объект исследования – образовательный процесс подготовки обучающихся старшего школьного возраста общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации по физической культуре.

Предмет исследования – содержание и методика подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне» на примере общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что реализация оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов, разработанной на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, включения в содержание физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки, позволит не только повысить оценку успеваемости по физической культуре и выполнить испытания на получение знаков отличия комплекса ГТО, но и поднять уровень физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Цель исследования – разработка и обоснование оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ на основе применения упражнений и требований комплекса ГТО и методики их тренировки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ структуры и содержания программ по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ и определить особенности физического развития, обучающихся в возрасте 16-17 лет.

2. Изучить историю и становление физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и рассмотреть возможности применения упражнений и требований комплекса ГТО в образовательном процессе по физической культуре.

3. Определить направленность и тематику оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ и обосновать ее содержание на основе комплекса ГТО и методику тренировки упражнений.

4. Проверить эффективность оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом требований комплекса ГТО в ходе педагогического эксперимента.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

исследована динамика выполнения обучающимися общеобразовательных организаций МО РФ требований и норм комплекса ГТО V ступени на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия;

обоснованы и внедрены в педагогическую практику обучения наиболее эффективные и доступные комплексы подводящих упражнений, разработанные с учетом требований нормативов V ступени и особенностей физического развития обучающихся старшего школьного возраста;

обоснована методика тренировки упражнений комплекса ГТО и подводящих упражнений на основе повторного метода, который учитывает их направленность на развитие физических качеств и овладение прикладными навыками, величину отягощений, размер дистанции, временные показатели, сочетание количества подходов и повторений, объем и интенсивность нагрузки и интервалы отдыха;

разработана и обоснована оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ, направленная на улучшение успеваемости по физической культуре, выполнение требований и норм на получение знаков отличия комплекса ГТО и повышение уровня физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Отличие результатов, полученных лично автором от результатов других исследований, заключается в применении других подходов к решению данной проблемной ситуации. Работы, посвященные процессу обучения по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации на основе требований комплекса ГТО, ранее не проводились.

Теоретическая значимость исследования состоит:

в определении способов оптимизации и алгоритма их применения для усовершенствования программ обучения по физической культуре в довузовских образовательных организациях с учетом Государственных требований комплекса ГТО, что является дополнением к теории оптимизации учебного процесса;

в обосновании содержания и методики оптимизированной программы для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, использования физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании и внедрении нового содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в образовательный процесс подготовки обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ.

Теоретико-методологическая основа исследования. Методологическая основа исследования базируется на концептуальных положениях системного и личностно-ориентированного подходов, на представлениях о ведущей роли личности в процессе ее развития и формирования; на ключевых идеях современной философии о материальности, целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира; на концепции взаимообусловленности и причинно-

следственной зависимости явлений, которые позволили изучить педагогические процессы в сфере физической культуры, а также основные положения:

системного подхода – П.К. Анохин, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Ю.Г. Юдин и др.;

оптимизации процесса обучения – Ю.К. Бабанский, Т.А. Ильина, И.Я. Лернер, И.Т. Огородников, М.Н. Скаткин;

теории и методики физической подготовки – А.Э. Болотин, Л.А. Вейднер-Дубровин, А.А. Горелов, Ю.К. Демьяненко, Т.Т. Дзамгаров, О.В. Новосельцев, Г.Г. Дмитриев, Р.М. Кадыров, И.А. Кузнецов, В.В. Миронов, В.Е. Смирнов и др.;

теории и концепции обучения и воспитания – В.Л. Пашута, Н.В. Романенко, В.А. Щеголев и др.;

исследований ведущих специалистов в области физической культуры – Н.М. Амосов, Г.П. Виноградов, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Б.В. Ендальцев, К. Купер, Ю.Ф. Курамшин, В.Л. Марищук, А.А. Нестеров, А.Г. Щуров и др.;

исследований специалистов по проблемам комплекса ГТО – В.В. Вавилов, Т.С. Гильмутдинов, Г.А. Марескина, А.М. Федосеев и др.;

возрастной и спортивной физиологии – А.А. Виру, Н.В. Зимкин, Я.М. Коц, К.В. Судаков и др.;

концепции физической подготовки юношей допризывного возраста – В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.И. Лях, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин и др.

Информационной базой в исследовании были использованы нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта, результаты трудов научных журналов, рецензируемых ВАК РФ, электронных научных изданий, электронных библиотек, материалы и аналитические обзоры научно-практических семинаров и конференций.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение руководящих документов и литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос и беседа; исследование физического развития и функционального состояния; изучение уровня физической подготовленности; констатирующий и педагогический эксперименты, методы математической статистики.

Положения, выносимые на защиту:

1. Обучение по предмету «Физическая культура» на основе действующего Наставления по физической подготовке и спорту не обеспечивает оптимальный уровень физической подготовленности, необходимый для обучающихся-выпускников общеобразовательных организаций МО РФ, в связи с отсутствием в содержании учебной программы упражнений и нормативов комплекса ГТО V ступени.

2. Оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов, построенная с учетом Государственных требований комплекса ГТО, позволяет эффективно решать следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение нормативов на получение золотого, серебряного и бронзового знаков отличия, а также подготовка к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

3. Использование физических упражнений V ступени комплекса ГТО будет способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся при применении повторного метода тренировки, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение прикладными навыками, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений, с учетом объема и интенсивности нагрузки, интервалов отдыха.

Степень обоснованности результатов диссертационного исследования обеспечивается:

последовательной реализацией теоретических и методологических положений по изучаемой проблеме;

системным подходом к изучаемому объекту; корректностью к постановке задач исследования;

комплексным использованием системы актуальных методов исследования, отвечающих требованиям предмета, целям и задачам проводимой работы;

отражением в научной печати;

экспериментальной проверкой теоретических предположений;

использованием в научно-исследовательской деятельности общеобразовательных организаций МО РФ научных выводов и практических рекомендаций, а также в практической деятельности руководящего и преподавательского состава, тренеров спортивных секций, специалистов физической культуры общеобразовательных организаций;

продолжительностью и контролируемостью экспериментального исследования; использованием при подведении итогов эксперимента современных методов математической статистики и математического анализа, обеспечивающих высокую степень достоверности полученных результатов.

Степень достоверности результатов диссертационного исследования обеспечивается последовательной реализацией педагогических поискового и формирующего экспериментов (2017-2021 гг.) с привлечением репрезентативной выборки испытуемых: анкетированию подвергалось 120 респондентов (преподавательский состав отдельной дисциплины (физической культуры) ряда общеобразовательных организаций МО РФ); при проведении констатирующего эксперимента для определения исходного состояния выполнения требований комплекса ГТО обучающимися V ступени общеобразовательных организаций МО РФ – 196 испытуемых (обучающиеся 11 классов Нахимовского военно-морского училища, Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса, Кронштадтского морского кадетского военного корпуса); в ходе проведения формирующего эксперимента с целью оптимизации содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре – 54 испытуемых (кадеты 11-х классов Кронштадтского морского кадетского военного корпуса).

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе опытно-экспериментальной работы в рамках образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» на базе Кронштадтского морского

кадетского военного корпуса, а также Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса и Нахимовского военно-морского училища – 3 акта внедрения (Приложения Ж, З, И).

Основные научные результаты с достаточной полнотой представлены в 5-ти научных статьях, опубликованных в журналах, рецензируемых ВАК РФ, общим объемом – 1,26 п.л. (лично автором – 0,56 п.л.); в статьях других журналов, сборниках научных трудов, материалах конференций – 4 статьи общим объемом 1,11 п.л. (лично автором – 0,52 п.л.). В общей сложности по теме диссертационного исследования опубликовано 9 научных трудов общим объемом – 2,37 п.л. (лично автором – 1,08 п.л.).

Основные положения и организационно-педагогические аспекты были доложены и обсуждены на заседаниях кафедры «Гимнастики и атлетической подготовки», в Научном клубе ВИФК, на итоговой межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации, тенденции их развития» (ВИФК, 2019, 2020 гг.).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 144 страницах компьютерного текста. Диссертация содержит 25 таблиц, 9 рисунков и 9 приложений. Список литературы включает 162 источника, в том числе 6 – на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность исследования; рассматривается проблемная ситуация и предлагается методика ее разрешения, определяются объект, предмет и гипотеза, формулируются цель и задачи, обозначаются теоретико-методологические основы и методы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость, излагаются положения, выносимые на защиту, результаты апробации работы, структура и объем диссертационного исследования.

В первой главе **«Теоретический анализ содержания и методики физической подготовки обучающихся 16-17 лет»** представлены особенности процесса обучения по физической культуре общеобразовательных организаций МО РФ; уточнены возрастные особенности и сенситивные периоды развития физических качеств у обучающихся в возрастной группе 16-17 лет; показана роль комплекса ГТО в целях повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов.

В настоящее время на территории Российской Федерации в системе общеобразовательных организаций МО РФ функционирует: 10 суворовских военных училищ, 7 президентских кадетских училищ, Нахимовское военно-морское училище (в т.ч. 4 филиала), 5 кадетских военных корпусов, 1 военно-музыкальное училище, Пансион воспитанниц МО РФ (1 филиал), 3 школы для одарённых детей, а также 6 суворовских военных училищ в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации и 2 президентских кадетских училища в Национально гвардии.

К основным направлениям деятельности вышеперечисленных организаций относится:

- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации высшего образования МО РФ;

- воспитание у обучающихся чувства патриотизма, готовности к защите страны;

- обеспечение интеллектуального, культурного, нравственного и физического развития обучающихся.

В соответствии с приказом Министра обороны РФ от 2015 года № 575 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ, и гражданского персонала ВС РФ в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» обучающиеся приступили к выполнению норм и требований комплекса.

Комплекс ГТО в общеобразовательных организациях МО РФ имеет следующее значение:

- комплекс призван стать основой разработки стандартов, программ по физической культуре в общеобразовательных организациях;

- система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства к физической подготовленности обучающихся;

- комплекс ГТО выделяет перечень основных знаний, умений и навыков каждого обучающегося по соблюдению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом.

Анализ и обобщение руководящих документов, регламентирующих образовательную деятельность в общеобразовательных организациях МО РФ, учебно-методической и научной литературы позволяет определить следующие положения:

- «Физическая культура» является обязательным учебным предметом в общеобразовательных организациях в соответствии со ст. 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- содержание программ по предмету «Физическая культура» должно соответствовать требованиям ФГОС и примерной образовательной программе среднего общего образования;

- внедрение в действующие программы Государственных требований комплекса ГТО является одним из важных направлений оптимизации образовательного процесса по физической культуре для обучающихся старших классов;

- в содержание учебных занятий необходимо включать упражнения, нормативы и методику подготовки к выполнению требований комплекса ГТО V степени на знаки отличия;

- уровень физической подготовленности выпускников общеобразовательных организаций МО РФ должен обеспечить возможность поступления в высшие военно-учебные заведения;

- при организации и проведении занятий по физической культуре необходимо учитывать особенности физического развития занимающихся старшего школьного возраста.

Во второй главе **«Организация и методы исследования»** изложены этапы подготовки диссертации и основные методы проведения научных исследований.

Исследования по теме диссертационного исследования проводились в течение 2017-2021 гг. в рамках инициативной темы научно-исследовательской работы «Обоснование структуры и содержания учебника по дисциплине «Физическая культура» для общеобразовательных организаций МО РФ» (шифр «Учебник»). Опытные данные, характеризующие результаты эксперимента, были получены на базе Кронштадтского морского кадетского военного корпуса.

На первом этапе исследования (2017-2018 гг.) проводился теоретический анализ и обобщение информации, представленной в руководящих документах, научной и учебно-методической литературе, определены степень проработанности научной проблемы, цель и задачи диссертационной работы. В процессе исследований первого этапа определялись особенности организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях МО РФ. Выявлены преимущества и недостатки в содержании программ по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся старших классов.

На втором этапе исследования (2018-2019 гг.) экспериментально проверялась эффективность применения на занятиях по физической культуре методики подготовки к выполнению норм и требований комплекса ГТО V ступени; обосновывались педагогические условия для ее успешной реализации; внесены изменения для оптимизации программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся старших классов, проводился педагогический эксперимент по проверке эффективности предлагаемой методики, проведены итоговые контрольные испытания.

На третьем этапе исследования (2020-2021 гг.) осуществлялся статистический анализ полученных данных, систематизировались и интерпретировались исследовательские материалы, разрабатывались практические рекомендации, оформлялась диссертационная работа, список литературы и приложения.

Для решения задач, поставленных в работе, были использованы следующие методы научных исследований: теоретический анализ и обобщение; педагогическое наблюдение; анкетирование опрос и беседа; методы оценки физического развития; методы оценки функционального состояния; методы измерения уровня физической подготовленности; методы статистической обработки результатов исследования; педагогический эксперимент.

В третьей главе **«Результаты исследований влияния Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на физическую подготовленность обучающихся 16-17 лет»** представлены требования руководящих документов к организации и оценке результатов выполнения упражнений комплекса ГТО обучающимися 11-х классов; уточнены особенности организации и методики проведения занятий по физической культуре с учащимися 11-х классов; обоснованы приемы оптимизации программы по физической культуре для обучающихся 11-х классов; проведено обоснование содержания программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ.

На первом этапе исследований была проведен констатирующий эксперимент по практической проверке выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО для V ступени.

Анализ результатов исследований, показал общую статистику количества выполнивших нормативы и требования комплекса ГТО, где из 196 человек выполнили на золотой знак – 6%, на серебряный знак – 39%, на бронзовый знак – 20%, не выполнили – 35%. Так как нормативы комплекса ГТО бронзового знака соответствуют оценке «удовлетворительно» программы по учебному предмету «Физическая культура» результат, представленный на диаграмме, наглядно показывает, что только 65% обучающихся получили положительные оценки, а остальные 35% отрицательные (Рисунок 1).

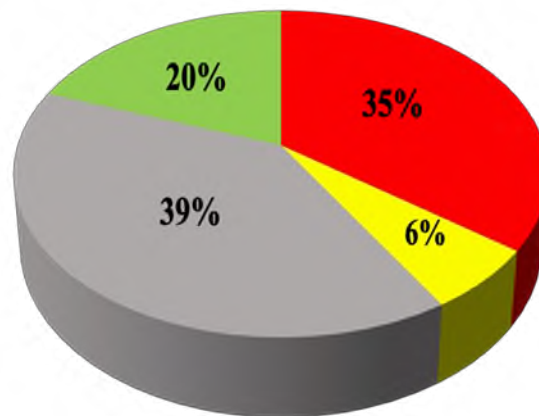


Рисунок 1 – Результаты выполнение теста комплекса ГТО

Исследованиями было определено, что обучающихся, которые не выполнили нормативы по комплексу ГТО можно разделить на две группы: первая группа – это дети, которые имеют низкий уровень общей физической подготовленности, и вторая группа – это дети, имеющие низкий уровень развития отдельных физических качеств, таких как гибкость, ловкость и двигательных навыков в плавании. Общие результаты и ранговая структура показателей по коэффициенту вариации представлена в Таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что у испытуемых разброс результатов по многим упражнениям находится между значениями от 8,0% до 47,6%. Наименьшие значения наблюдаются в таких упражнениях как прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 100 м., поднимание туловища из положения лежа на спине. По другим упражнениям результаты свидетельствует о существенном разбросе и асимметричном распределении оценок относительно средней величины.

В период проведения диссертационного исследования было организовано анкетирование педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ. В анкетировании приняло участие 120 преподавателей.

Таблица 1 – Показатели выполнения тестов ГТО V ступени (n=196)

Упражнение (ед. изм.)	$X \pm m$	σ	V, %	Ранговое место
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	220,3 $\pm$ 1,3	17,6	8,0	1
Бег на 100 м (с.)	14,1 $\pm$ 0,08	1,2	8,5	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11,8 $\pm$ 0,1	1,8	15,3	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47,0 $\pm$ 0,5	7,5	16	4
Бег на 3000 м (с.)	765,3 $\pm$ 9,1	127,6	16,7	5
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м.)	31,7 $\pm$ 0,4	5,7	17,9	6
Плавание на 50 м (с.)	48,3 $\pm$ 0,9	13,4	27,7	7
Стрельба из электронного оружия (очки)	25,8 $\pm$ 0,7	10,6	41	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	10,3 $\pm$ 0,4	4,9	47,6	9

Результаты анкетирования педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ позволяют сделать выводы:

1. Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ соответствует требованиям руководящих документов, однако, нуждается в оптимизации в целях качественной подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО и успешному поступлению в учебные заведения.

2. Настоящая программа по физической культуре недостаточно обеспечивает повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств обучающихся.

3. Интеграция физических упражнений комплекса ГТО в содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» будет способствовать успешному выполнению норм и требований для получения соответствующего знака отличия комплекса ГТО.

4. Методика подготовки должна способствовать обучающимся выпускных классов общеобразовательных организаций МО РФ поступлению в высшие военно-учебные заведения.

Одним из важных научных направлений совершенствования системы образования является оптимизация учебного процесса. Методологической основой оптимизации является диалектический системный подход к оценке возможных решений встающих задач обучения, который обеспечивает выбор наилучшего варианта для соответствующих условий.

Бабанским Ю.К. определены теоретические основы оптимизации образовательного процесса, обоснован дидактический принцип оптимизации, выявлены и определены критерии и процедура выбора оптимальной структуры обучения, сформулированы способы оптимизации.

По мнению ряда авторов в качестве важнейших критериев оптимальности процесса обучения в современных условиях необходимо считать, прежде всего,

повышение эффективности и качество учебного процесса; рациональное построение структуры системы и взаимосвязь компонентов; целесообразное распределение времени, средств и усилий педагогов и обучающихся; взаимодействие всех участников учебного процесса в процессе решения образовательных задач

При этом, по мнению Бабанского Ю.К. критерий оптимальности необходимо избирать с учетом всестороннего изучения объекта и его возможностей. Подход к оптимизации процесса должен происходить одновременно по нескольким критериям: сначала по одному, затем – по-другому и т.д., при этом выбирается лучший вариант.

В рамках нашего исследования оптимизация учебного процесса по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов должна строиться на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, включения в содержание физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки. Только комплексная реализация данных способов оптимизации позволяет считать учебную программу оптимизированной.

В этой связи нами конкретизированы цель и задачи оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов.

Она должна быть направлена на повышение уровня физической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение двигательными и прикладными навыками и решать следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение Государственных требований комплекса ГТО V ступени для получения знаков отличия и подготовку к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

В целях определения оптимального содержания программы по физической культуре для 11-х классов и конкретизации тем прохождения программы и расчета часов на полугодия и учебный год был проведен опрос преподавательского состава. При этом, учитывалось мнение экспертов-преподавателей отдельной дисциплины (физической культуры) по наименованию тем и перераспределению учебных часов. Так, большинство респондентов высказались за необходимость увеличения количества часов по таким темам, как «Гимнастика и атлетическая подготовка» (в пределах 24% от 136 часов на учебный год), «Легкая атлетика» (25%), «Плавание» (23%). Абсолютное большинство преподавателей поддержали включение в программу тему «Комплексные занятия», на основании комплексирования упражнений, приемов и действий из спортивных единоборств, рукопашного боя и спортивных игр. Также они положительно оценили введение новой темы «Пулевая стрельба» (13%) в соответствии с нормативами комплекса ГТО. Следует отметить, что мнение экспертов по теме «Лыжная подготовка» была неоднозначной, так как это связано, на наш взгляд, с климатогеографическими условиями дислокации общеобразовательных организаций.

В Таблице 2 приведены темы экспериментальной программы по физической культуре и расчет часов на полугодия и учебный год.

Таблица 2 – Перечень тем и расчет часов оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура»

Наименование темы	Количество часов						
	Четверть		1 полугод.	Четверть		2 полугод.	За год
	1	2		3	4		
Тема № 1. Теоретическая подготовка	1	—	1	—	—	—	1
Тема № 2. Гимнастика и АП	5	10	15	10	8	18	33
Тема № 3. Легкая атлетика	12	6	18	4	12	16	34
Тема № 4. Плавание	8	4	12	8	12	20	32
Тема № 5. Лыжная подготовка	—	—	—	4	—	4	4
Тема № 6. Пулевая стрельба	4	4	8	4	6	10	18
Тема № 7. Комплексные занятия	2	4	6	2	6	8	14
Итого	32	28	60	32	44	76	136

Примечание: при отсутствии условий проведения занятий по лыжной подготовке учебные часы отводятся на тему № 3 «Легкая атлетика»

На основании этого, а также результатов анкетирования было определено содержание оптимизированной программы на основе упражнений-тестов комплекса ГТО V ступени, которые расширяют, дополняют и конкретизируют существующую систему упражнений и нормативную базу по учебному предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС.

В целях качественной подготовки по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов, повышения успеваемости, достижения планируемых результатов разработана методика тренировки упражнений по оптимизированной программе обучения на основе комплекса ГТО возрастной группы 16-17 лет.

В основе методики тренировки упражнений оптимизированной программы обучения для 11-х классов лежит повторный метод, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие физических качеств и формирование двигательных и прикладных навыков, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений и соответственно применения адекватных физической нагрузке интервалов отдыха.

Нормативы по упражнениям оптимизированной программы по физической культуре для обучающихся 11-классов при осуществлении текущего контроля, а также проведения промежуточной и итоговой аттестации определены в соответствии с нормами и требованиями комплекса ГТО V ступени.

В четвертой главе «**Результаты педагогического эксперимента по обоснованию эффективности оптимизированной программы для обучающихся 16-17 лет с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне»** рассмотрена организация педагогического эксперимента, проведен анализ полученных результатов и их обсуждение.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Кронштадтского морского кадетского военного корпуса. Исследования были организованы в течение 34 недель в период с сентября 2018 года по май 2019 года. В общей сумме составил 136 часов.

В эксперименте приняли участие обучающиеся возрастной категории 16-17 лет (11 класс) в количестве 54 человека.

В начале педагогического эксперимента испытуемые ЭГ и КГ выполняли тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Анализ результатов начального тестирования показал, что статистически значимых различий в данных показателях между группами не обнаружено, что позволило говорить об однородности исследуемой выборки.

После проведения педагогического эксперимента была проверена эффективность экспериментальной программы по физической культуре с учетом требований комплекса ГТО. Для этого была проведена оценка показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Изменение показателей физического развития ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Изменение показателей физического развития и функционального состояния ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента

Исследуемые показатели, (ед. изм.)	Группа	в начале эксперимента		после окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Рост, см	ЭГ	175,89 $\pm$ 1,33	1	176,26 $\pm$ 1,25	0,96	0,37
	КГ	174,89 $\pm$ 1,07		175,30 $\pm$ 1,00		0,41
Масса тела, кг	ЭГ	68,31 $\pm$ 1,81	2,79	68,44 $\pm$ 1,69	2,82	0,13
	КГ	65,52 $\pm$ 1,21		65,62 $\pm$ 1,09		0,1
Индекс массы тела, усл. ед.	ЭГ	21,18 $\pm$ 0,96	0,2	22,03 $\pm$ 0,47	0,38	0,85
	КГ	21,38 $\pm$ 0,38		21,65 $\pm$ 0,32		0,27
Окружность грудной клетки, см	ЭГ	84,69 $\pm$ 3,07	3,61	88,44 $\pm$ 0,89	0,08	3,75
	КГ	88,30 $\pm$ 0,94		88,52 $\pm$ 0,89		0,22
Динамометрия правой руки, кг	ЭГ	40,93 $\pm$ 0,44	0,19	41,30 $\pm$ 0,38	0,34	0,37
	КГ	40,74 $\pm$ 0,39		40,96 $\pm$ 0,36		0,22
Динамометрия левой руки, кг	ЭГ	40,00 $\pm$ 0,43	0,04	40,44 $\pm$ 0,36	1,25	0,44
	КГ	39,96 $\pm$ 0,38		39,19 $\pm$ 1,24		0,77
ЧСС, уд. в мин	ЭГ	76,22 $\pm$ 1,00	0,34	74,96 $\pm$ 0,76	0,97	1,26
	КГ	76,56 $\pm$ 1,09		75,93 $\pm$ 0,96		0,63
СД, мм рт. ст.	ЭГ	124,19 $\pm$ 1,02	0,71	121,81 $\pm$ 0,68	0,89	2,38
	КГ	123,48 $\pm$ 1,21		122,70 $\pm$ 1,09		0,78
ДД, мм рт. ст.	ЭГ	82,30 $\pm$ 1,04	0,34	79,93 $\pm$ 0,63	0,96	2,37
	КГ	81,96 $\pm$ 1,14		80,89 $\pm$ 0,96		1,07

Изменение показателей по физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Изменение показателей по физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента

Исследуемые показатели, (ед. изм.)	Группа	в начале эксперимента		после окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Подтягивание на перекладине (раз)	ЭГ	11,52±0,57	0,26	13,3±0,59	1,6*	1,78*
	КГ	11,26±0,56		11,7±0,53		0,44
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,14±0,16	0,03	13,63±0,12	0,44*	0,51*
	КГ	14,17±0,16		14,07±0,15		0,1
Бег на 3000 м (с)	ЭГ	815,74±16,0	4,3	775,26±10,14	39,59*	40,44*
	КГ	820,0±17,13		814,85±16,10		5,15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	ЭГ	8,19±0,95	0,12	11,15±0,65	1,9*	2,96*
	КГ	8,07±0,91		9,19±0,68		1,12
Челночный бег 3x10 м (с)	ЭГ	7,13±0,1	0,14	6,94±0,09	0,28*	0,19
	КГ	7,27±0,1		7,22±0,1		0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ЭГ	226,3±2,87	3,97	230,74±1,95	7,55*	4,44
	КГ	222,33±2,96		223,19±2,82		0,86
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ	51,04±0,66	0,08	53,26±0,52	1,74*	2,22*
	КГ	50,96±0,61		51,52±0,53		0,56
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	ЭГ	31,59±1,08	0,34	34,48±0,71	2,22*	2,89*
	КГ	31,93±0,78		32,26±0,72		0,33
Плавание на 50 м (с)	ЭГ	51,7±2,33	2,26	47,89±1,84	5,3*	3,81
	КГ	53,96±2,03		53,19±1,88		0,77
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	ЭГ	16,3±2,06	2,63	20,07±1,47	4,74*	3,77
	КГ	13,67±1,96		15,33±1,65		1,66

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (* – при $p \leq 0,05$; ** – при $p \leq 0,01$, *** – при $p \leq 0,001$)

Так по результатам проведенного педагогического эксперимента и представленным рисункам следует отметить, что в ЭГ и КГ увеличилось количество обучающихся, выполнивших нормы и требования комплекса ГТО на знак отличия. В ЭГ результаты выполнения испытуемыми нормативов комплекса ГТО следующие: на золотой знак значительное увеличение с 11% до 41%, на серебряный – с 22% до 29%, на бронзовый – уменьшение с 41% до 26%, за счет большого снижения количества испытуемых, не выполнивших требования на знак с 26% до 4%. В КГ также произошли изменения, но незначительные. Количество испытуемых КГ, выполнивших нормативы на золотой знак увеличилось с 7% до 19%, на серебряный – с 19% до 22%, на бронзовый – с 37% до 44%, не выполнивших уменьшилось – с 37% до 15%.

Изменение показателей выполнения упражнений по физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента представлены в Таблице 5.

Таблица 5 – Изменение показателей по физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента

Исследуемые показатели, (ед. изм.)	Группа	в начале эксперимента		после окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10,19±0,84	0,41	13,67±0,70	2,71*	3,48**
	КГ	9,78±0,89		10,96±0,80		1,18
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,47±0,21	0,21	13,70±0,12	0,4*	0,77**
	КГ	14,26±0,16		14,10±0,15		0,16
Бег на 3 км (с)	ЭГ	801,96±15,48	24,63	756,96±9,42	41,45*	45*
	КГ	826,59±20,68		798,41±16,88		28,18

Результаты уровня физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента представлены в Таблице 6.

Таблица 6 – Изменение интегрального показателя уровня физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента

Исследуемые показатели, (ед. изм.)	Опытная группа	в начале эксперимента		после окончания эксперимента		Δ
		$\bar{X} \pm m$	Δ	$\bar{X} \pm m$	Δ	
Физическая подготовленность	ЭГ	143,80±9,07	3,2	179,37±7,08	24,04*	35,57**
	КГ	140,60±8,23		155,33±7,81		14,73

В ЭГ произошли статически значимые изменения в интегральном показателе, характеризующем уровень физической подготовленности выпускников по трем упражнениям: на силу – «Подтягивание на перекладине», на

быстроту – «Бег на 100 м» и на выносливость – «Бег на 3 км». Средние результаты испытуемых по этому показателю увеличились с 143,80 до 179,37 балла при уровне достоверности различий 99% ($t = 3,09$, $p < 0,01$). При этом сравнительные результаты по t-критерию показывают, что различия в уровне физической подготовленности испытуемых ЭГ по сравнению с КГ в 24,04 балла также носят существенный характер ($t = 2,28$, $p < 0,05$).

В то же время, в КГ также наблюдаются положительные изменения показали результатов по интегральному показателю, однако, различия статистически не значимы (с 140,6 до 155,33 баллов, при $p > 0,05$).

Таким образом, результаты исследований подтвердили наше предположение о том, что использование упражнений комплекса ГТО в содержательной части занятий по физической культуре эффективно влияет на повышение уровня физической подготовленности выпускников. Исследования показали, что интеграция физических упражнений комплекса ГТО V ступени в содержание программы по физической культуре для обучающихся 11-х классов повысила их уровень физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» было предназначено для совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и как программная и нормативная основа физического воспитания населения государства, в том числе обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ.

В этой связи, совершенствование образовательного процесса по физической культуре с обучающимися 16-17 лет на основе внедрения в программы Государственных требований комплекса ГТО является актуальным и приоритетным.

Основные выводы исследования:

1. Анализ программ по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ показал, что в структуре, расчете часов и перечне тем, системе проверки и оценки текущей успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации имеются различия. Их содержание в основном соответствует требованиям ФГОС и примерной образовательной программы среднего общего образования, однако оно не ориентировано на Государственные требования, испытания и нормативы комплекса ГТО. Как следствие, в программы не включен ряд упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, в том числе гибкости, и совершенствование прикладных навыков. Соответственно отсутствует комплексы подводящих упражнений и методика их тренировки в процессе учебных занятий.

2. Установлено, что в общеобразовательных организациях МО РФ проходят обучение дети с 5-го по 11-й классы, что соответствует младшему (10-11 лет), среднему (12-15 лет) и старшему школьному возрасту (16-18 лет).

Выявлены следующие особенности физического развития обучающихся 11-х классов, которые нужно учитывать при организации и проведении занятий

по физической культуре: возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и систем, окончательно формируется вегетативная нервная система; происходит усиленное развитие сердца, частота сердечных сокращений уменьшается, артериальное давление повышается; развивается грудная клетка, увеличивается объем легких, снижается частота дыхания; завершается процесс окостенения большей части скелета и продолжается рост костного аппарата в ширину; увеличивается мышечная масса и др.

3. Ретроспективный анализ истории и становления физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» показал его огромную государственную значимость в сфере физической культуры и спорта на протяжении длительного периода развития нашего государства. Все комплексы ГТО направлены, в первую очередь, на укрепление здоровья нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения разных возрастных групп, подготовку молодежи к защите нашего Отечества. Государственные требования комплекса ГТО (2014) должны поднять статус физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях МО РФ, показать важность физкультурного движения молодежи, а работу по комплексу ГТО считать приоритетным направлением по предмету «Физическая культура».

4. Результаты констатирующего эксперимента по выполнению обучающимися 11-х классов упражнений и нормативов комплекса ГТО V ступени показали, что только 6% подтвердили Государственные требования на золотой знак, 39% – на серебряный, 20% – на бронзовый. При этом 35% выпускников остались без знаков отличия.

Проведенное анкетирование преподавателей (120 человек) также показало на недостаточную эффективность действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» для выполнения норм и требований комплекса ГТО. При этом, 100% респондентов высказалось за включение упражнений комплекса ГТО V ступени в процесс обучения 11-х классов; 99,2% – указали на необходимость развития у обучающихся гибкости, а 95,8% – считают, что получение знака отличия ГТО является дополнительным стимулированием выпускников к занятиям физической культурой. Кроме этого, 74,2% экспертов высказало мнение, что существующие оценочные нормативы не способствуют успешному поступлению в военно-учебные заведения.

5. Оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов направлена на повышение уровня физической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение двигательными и прикладными навыками и решает следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение Государственных требований комплекса ГТО V ступени для получения знаков отличия и подготовку к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

6. Определены следующие темы оптимизированной программы по предмету «Физическая культура», которые составлены с учетом требований комплекса ГТО из расчета 136 часов на учебный год: тема № 1 «Теоретическая подготовка» – 1 час, тема № 2 «Гимнастика и атлетическая подготовка» – 33 часа,

тема № 3 «Легкая атлетика» – 34 часа, тема № 4 «Плавание» – 32 часа, тема № 5 «Лыжная подготовка» – 4 часа, тема № 6 «Пулевая стрельба» – 18 часов, тема № 7 «Комплексные занятия» – 14 часов.

7. Определено, что содержание оптимизированной программы составляют 13 упражнений-тестов комплекса ГТО V ступени для юношей 16-17 лет, которые расширяют, дополняют и конкретизируют существующую систему упражнений и нормативную базу по учебному предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС и действующего НФП-2004.

В основе методики тренировки упражнений оптимизированной программы обучения для 11-х классов лежит повторный метод, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие физических качеств и формирование двигательных и прикладных навыков, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений, применения адекватных физической нагрузке интервалов отдыха.

8. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности оптимизированной программы по физической культуре для обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ на основе требований комплекса ГТО.

В ЭГ произошли статически значимые изменения в большинстве показателей, характеризующих физическую подготовленность при 5% уровне значимости ($p < 0,05$). Так в упражнении «Подтягивание на перекладине» средние результаты испытуемых ЭГ улучшились с 11,52 до 13,3 раз ($t = 2,17$); в упражнении на быстроту «Бег на 100 м», где результаты положительно изменились с 14,14 до 13,63 с ($t = 2,55$); в упражнении «Бег на 3 км» – с 815,74 до 775,26 с ($t = 2,14$); в упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – с 8,19 до 11,15 см ($t = 2,57$); в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине» – с 51,04 до 53,26 раз ($t = 2,64$); в упражнении «Метание спортивного снаряда весом 700 г» – с 31,59 до 34,48 м ($t = 2,24$).

В КГ также произошли положительные изменения во всех показателях физической подготовленности, однако различия результатов до и после эксперимента незначительны. При этом, испытуемые ЭГ превзошли КГ по всем упражнениям комплекса ГТО с доверительным уровнем различий 95%.

9. Установлено, что реализация оптимизированной программы позволила не только повысить успеваемость по предмету «Физическая культура», но и успешно выполнить обучающими 11-го класса Государственные требования комплекса ГТО V ступени.

Так, в ЭГ количество испытуемых, выполнивших упражнения и нормативы на золотой знак увеличилось с 11% до 41%, на серебряный – с 22% до 29%; при уменьшении с 41% до 26% – на бронзовый; при этом наблюдается тенденция значительного уменьшения обучающихся, которые не справились с требованиями комплекса ГТО (с 26% до 4%). В то же время в КГ количество испытуемых, выполнивших нормативы, увеличилось незначительно: на золотой знак только с 7% до 19%, на серебряный – с 19% до 22%, на бронзовый – с 37% до 44%; а число выпускников, которые не справились с испытаниями составило 15%.

10. Результаты эксперимента показали эффективность программы, направленной на повышение уровня физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

В ЭГ произошли статически значимые изменения в интегральном показателе, характеризующем уровень физической подготовленности выпускников по трем упражнениям: на силу – «Подтягивание на перекладине», на быстроту – «Бег на 100 м» и на выносливость – «Бег на 3 км». Средние результаты испытуемых по этому показателю увеличились с 143,80 до 179,37 балла при уровне достоверности различий 99% ($t = 3,09$, $p < 0,01$). При этом сравнительные результаты по t-критерию показывают, что различия в уровне физической подготовленности испытуемых ЭГ по сравнению с КГ в 24,04 балла также носят существенный характер ($t = 2,28$, $p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Руководству и учебному отделу общеобразовательных организаций МО РФ положения оптимизированной программы по предмету «Физическая культура», связанные с направленностью, расчетом часов и перечнем тем, содержанием упражнений комплекса ГТО и методикой их тренировки взять за основу и внедрить в учебный процесс.

2. При разработке нового Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских корпусов, музыкальных кадетских корпусов МО РФ использовать материалы настоящих исследований для оптимизации программы по физической культуре.

3. Преподавательскому составу кафедры гимнастики и атлетической подготовки ВИФК в рамках курса повышения квалификации с преподавателями отдельных дисциплин (физической культуры) общеобразовательных организаций МО РФ включить вопросы, связанные с организацией занятий по физической культуре на основе требований комплекса ГТО и методикой их проведения.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ АВТОРОМ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

*Статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, включенных в перечень ВАК
Министерства науки и высшего образования Российской Федерации*

1. Бенидзе, А.А. Результаты исследований выполнения комплекса «Готов к труду и обороне» (V ступени) обучающимися общеобразовательных учреждений МО РФ / А.А. Бенидзе, А.Л. Старовойтов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2018. – №4. – С. 92-94.

2. Бенидзе, А.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «спортивным единоборствам и рукопашному бою» с кадетами военных общеобразовательных организаций / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2019. – № 1. – С. 87-92.

3. Бенидзе, А.А. Актуальные вопросы модернизации программы по физической культуре в общеобразовательных организациях МО РФ / А.А. Бенидзе, Е.С. Сотников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 4(170) 2019. – С. 47-50.

4. Бенидзе, А.А. Оптимизация содержания физической культуры в общеобразовательных организациях МО РФ с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Л. Старовойтов, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2019. – №2. – С. 87-89.

5. Бенидзе, А.А. Совершенствование системы преподавания физической культуры в 10-11 классах общеобразовательных организациях МО РФ / О.П. Старовойтова, М.Ю. Гливяс, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2019. – № 3. – С. 64-67.

6. Бенидзе, А.А. Оптимизация программы по физической культуре для выпускников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации с учетом комплекса «Готов к труду и обороне» / А.А. Бенидзе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7(197) 2021. – С. 23-27.

Статьи, опубликованные в журналах, сборниках научных трудов и материалах конференций:

6. Бенидзе, А.А. О роли всероссийского комплекса ГТО в формировании здорового образа жизни воспитанников общеобразовательных учреждений Министерства Обороны Российской Федерации / А.А. Бенидзе, А.Л. Старовойтов // Сборник научных материалов межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации, тенденции их развития», секция № 6 «Гимнастика: теория, методика и практика. – СПб. : ВИФК, 2018. – С. 16-19.

7. Бенидзе, А.А. Результаты исследований теста на гибкость Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / К.С. Смазнов, Е.В. Враге, А.А. Бенидзе // Сборник научных материалов межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации, тенденции их развития», секция № 6 «Гимнастика: теория, методика и практика. – СПб. : ВИФК, 2018. – С. 19-23.

8. Бенидзе, А.А. О роли Всероссийского комплекса ГТО в формировании здорового образа жизни воспитанников общеобразовательных учреждений Министерства Обороны Российской Федерации / А.А. Бенидзе, А.Л. Старовойтов // Сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции «Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ». – СПб. : ВИФК, 2018. – С.23-26.

9. Бенидзе, А.А. Актуальные вопросы модернизации программы по физической культуре в общеобразовательных организациях МО РФ / А.А. Бенидзе, А.Л. Старовойтов // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов Военного института физической культуры за 2018 г. (16-17 апреля 2019 г.). Часть 1 // Под. ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. – СПб. : ВИФК, 2019. – С. 58-62.