

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Удмуртский государственный университет»

На правах рукописи

**Райзих Артем Андреевич**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая  
подготовка (педагогические науки)

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук,  
профессор Петров Павел Карпович

Ижевск-2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>14</b>
1.1. Анализ процесса физического воспитания и возрастных особенностей учащихся старших классов в общеобразовательных учреждениях.....	14
1.2. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	24
1.3. Инновационные подходы к системе физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ.....	29
1.4. Система многофункционального тренинга – кроссфит.....	41
1.5. Формирование знаний и методы контроля с использованием современных информационных технологий.....	48
Заключение по первой главе.....	52
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>53</b>
2.1. Методы исследования.....	53
2.2. Организация исследования.....	57
<b>ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>59</b>
3.1. Состояние организации комплекса ГТО в системе общего образования общеобразовательных организаций .....	59
3.2. Констатирующий этап педагогического эксперимента .....	62
3.3. Модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе .....	68
3.4. Экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста.....	85
Заключение по третьей главе.....	91

<b>ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>93</b>
4.1. Динамика уровня физической и теоретической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп.....	93
4.2. Сравнительный анализ результатов физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп.....	99
Заключение по четвертой главе.....	107
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>108</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>110</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>111</b>
Приложение А. Нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» к уровню физической подготовленности.....	131
Приложение Б. Программа тестирования знаний и умений в области физической культуры и спорта в рамках комплекса ГТО.....	133
Приложение В. Организация и настройка сетевой среды.....	135
Приложение Г. Технологическая карта учебного занятия.....	141
Приложение Д. Акты внедрения результатов научного исследования в практику.....	143

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Общеизвестно, что социально-экономическое развитие государства во многом определяется уровнем здоровья населения, в том числе учащейся молодежи, которая формирует трудовой, репродуктивный и культурный потенциал общества. Именно поэтому забота о здоровье учащихся является главным приоритетом той части социальной политики государства, которая основными своими направлениями ориентирована на то, чтобы корректно и эффективно сформировать непререкаемую оздоровительную базу, в основе которой должна лежать идеология здорового образа жизни в масштабах всей страны, а также на то, чтобы создать такие условия жизни населения, которые необходимы для успешного выполнения им здоровьесберегающей деятельности, что соответствует новым запросам и потребностям общества и государства в целом [1, 5, 28, 111].

Введение в действие «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (от 24.03.2014 г. №172)» [131] (далее – комплекс ГТО) обусловило необходимость пересмотра подходов к нормативному, организационному, научному и, что немаловажно, к методическому обеспечению осуществляемого в рамках общего образования процесса физического воспитания, в том числе имеющего непосредственное отношение к уровню среднего общего образования. Это привело к тому, что в настоящее время существует достаточное количество принятых и опубликованных правовых и нормативных актов, которые направлены на обеспечение и сопровождения процесса реализации комплекса ГТО в системе общего школьного образования. Так, например, в 2022 г. вступили в силу и начали действовать «Федеральные государственные образовательные стандарты (от 12.08.2022 г. №732)» [145] (далее – ФГОС) для начального, основного общего и среднего общего образования, которые установили необходимость обеспечения результатов учебного предмета «Физическая культура», направленного на поддержание и укрепление физического и психического здоровья учащихся, их физического развития и совершенствования, повышения физической и умственной

работоспособности, также среди прочего и условий для подготовки к выполнению нормативов, заявленных в комплексе ГТО. Необходимо также сказать, что в содержании федеральной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» отмечается, что «Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» [17, 32, 77, 85].

Естественно, что установления и рекомендации названных документов требуют научного обоснования и методического сопровождения, некоторые подходы к которым пытались обеспечить специалисты, занимающиеся физическим воспитанием юношей, возраст которых не достиг призывного, такие как В.Н. Сосницкий, (2000); Р.В. Жур, (2001); А.Г. Капустин, (2003); Т.Г. Арутюнян, (2006); О.С. Калядин, (2006); В.Г. Швецов (2006); В.В. Коваль, (2008); Ш.А. Шамсутдинов, (2008); В.А. Мезенцев, (2012); А.А. Попков, (2014), но все указанные авторы опубликовали свои работы до введения в практику физического воспитания школьников физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Позднее появились работы по обоснованию средств и методов физической подготовки обучающихся общеобразовательных организаций, нацеленных на выполнение обучающимися нормативных требований комплекса ГТО и применимых к нему: В.В. Вавилов, (2015); В.В. Бобков, О.В. Булгакова, Е.В. Гинжул, (2020); А.А. Бенидзе, (2021); С.С. Галанова (2022), однако, практически все они были посвящены подготовке к выполнению нормативов, установленных в рамках комплекса ГТО для младших школьников и школьников средних классов.

Всё, сказанное выше, доказывает актуальность совершенствования образовательного процесса в рамках физического воспитания юношей, чей возраст относится к допризывному, и обуславливает необходимость этого. Целью совершенствования указанного процесса является повышение уровня физической

подготовки и физического развития у юношей исследуемой нами возрастной группы, а также формирование и систематизация у них достаточного общего уровня теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура», которые необходимы для службы в ВС РФ (Вооружённых силах Российской Федерации), для подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения России и обучению в них, а также для выполнения требований комплекса ГТО, утвержденных на государственном уровне, – в отдельности и в совокупности [43, 92].

**Степень научной разработанности проблемы.** Изучение состояния проблемы по теме работы показало, что ведутся педагогические исследования по следующим направлениям: проблемы физического воспитания юношей, не достигших призывного возраста, раскрыты в работах: В.Н. Сосницкий, (2000); Р.В. Жур, (2001); А.Г. Капустин, (2003); Т.Г. Арутюнян, (2006); О.С. Калядин, (2006); В.Г. Швецов (2006); В.В. Коваль, (2008); Ш.А. Шамсутдинов, (2008); В.А. Мезенцев, (2012); А.А. Попков, (2014); особенности физической подготовки обучающихся общеобразовательных организаций для выполнения ими требований комплекса ГТО, установленных на государственном уровне: В.В. Вавилов, (2015); В.В. Бобков, О.В. Булгакова, Е.В. Гинжун, (2020); А.А. Бенидзе, (2021); С.С. Галанова (2022).

В этой связи наиболее актуальным является поиск новых возможностей, реализующих организацию образовательного процесса, направленного на физическое воспитание юношей, чей возраст относится к допризывному, на основе анализа ряда научных разработок по указанной проблематике: А.В. Стафеева, (2002); И.Ф. Черкасов, (2005); К.В. Чедов, (2006); И.А. Гордияш, (2009); Т.А. Миронова, Д.В. Фонарев (2012); В.В. Новокрещенов, Н.Г. Соколова (2022); Н.И. Синявский (2023).

Однако исследователи недостаточно внимания уделяют изучению и практической реализации возможностей использовать в процессе физического воспитания школьников старших классов элементы системы многофункционального тренинга – кроссфита в совокупности с информационно-

коммуникационными технологиями способствующими формированию теоретических знаний в области физической культуры, особое внимание на что, по нашему мнению, могло бы значительно усилить эффект применения стандартных средств и методов физического воспитания.

Резюмируя сказанное, следует сказать, что в настоящее – время в области реализации комплекса ГТО существуют следующие **противоречия**:

– между нормативными требованиями комплекса ГТО и низким уровнем физической подготовленности обучающихся к их выполнению, полученной в результате традиционных подходов к процессу физического воспитания и фрагментарному использованию, появившихся в последние годы современных систем функционального тренинга, разработанных с учетом комплексной физической подготовки занимающихся;

– между теми требованиями, которые появились в недавнее время и которые зафиксированы в государственных отраслевых документах, таких как ФГОС, примерная программа и пр., направленных на совершенствование системы физического воспитания в общеобразовательных организациях, а также на реализацию необходимости создания достаточных условий для подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, с одной стороны, и недостаточностью уже имеющегося, разработанного ранее программно-методического обеспечения исследуемого нами процесса, с другой.

На основе вышеуказанных противоречий была обозначена **проблема исследования**, которая заключается в поиске наиболее рациональных, доступных и современных подходов, обеспечивающих эффективную организацию занятий, по физическому воспитанию, физическому развитию и физической культуре, проводимых в учебное время, у юношей, возраст которых относится к допризывному, целью которых является в том числе подготовка учащихся указанной нами возрастной группы к выполнению ими нормативных, установленных на государственном уровне требований комплекса ГТО, что делает актуальным решение одной из важнейших научных задач – разработку и научное обоснование экспериментальной методики подготовки юношей с

использованием современных средств, методов и форм организации учебных занятий на основе применения элементов многофункционального тренинга – кроссфит.

Все вышесказанное позволило определить тему научного исследования – «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"».

**Гипотеза исследования:** существенное улучшение ситуации и повышение эффективности занятий, направленных на физическое воспитание юношей, возраст которых относится к допризывному, может быть обеспечено:

– разработкой модели организации физического воспитания юношей допризывного возраста и внедрением экспериментальной методики подготовки к выполнению ими требований комплекса ГТО, установленных на государственном уровне;

– использованием в процессе физической подготовки обучающихся элементы системы многофункционального тренинга – кроссфит и информационно-коммуникационные технологии, целью которого является формирование у обучающихся теоретических знаний по искомому вопросу – предметной области «Физическая культура».

**Объект исследования:** процесс физического воспитания юношей допризывного возраста в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования:** содержание и формы организации физического воспитания юношей допризывного возраста на основе реализации ВФСК (ГТО).

**Цель исследования:** разработать и научно обосновать модель организации физического воспитания и методику подготовки юношей допризывной возрастной группы на основе реализации комплекса ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные направления и содержание образовательного процесса по физическому воспитанию у юношей допризывного возраста в общеобразовательной организации;



2. Разработать модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе общеобразовательной организации;

3. Разработать экспериментальную методику подготовки юношей допризывного возраста с использованием функционального тренинга – кроссфит;

4. Обосновать эффективность разработанной модели физического воспитания юношей допризывного возраста и экспериментальной методики подготовки к выполнению «Государственных требований комплекса ГТО» [141].

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

– теория физической культуры (Матвеев Л.П., Зациорский В.М., Платонов В.Н., Курамшин Ю.Ф., Шолих М.) и физического воспитания школьников (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Лях В.И., Матвеев А.П., Палехова Е. С.);

– концепции спортивно ориентированного физического воспитания (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Манжалей И.В.);

– исследования уровней физической подготовленности школьников, проходящих обучение в общеобразовательных организациях, и их готовность к выполнению требований комплекса ГТО, утвержденных на государственном уровне (Галанова С.С., Вавилов В.В., Бенидзе А.А., Бобков В.В., Гинжул Е.В., Булгакова О.В., Серова Т.В., Федосеев А.М.);

– концепции развития физических способностей (Гужаловский А.А., Гуревич И.А., Вейдер Д., Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Деластье Ф.).

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, опрос, педагогическое тестирование, педагогическое эксперимент, математико-статистическая обработка результатов исследования.

**Информационной базой** исследования являются «Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 г.» [138], ФЗ № 329 от 04.12.2007г. (ред. от 29.06.2015г.) [148], Постановление Правительства РФ № 540 от 11.06.2014 г. [142], «Требования ФГОС» [127] и федеральной программы по физическому

воспитанию. Кроме того, использовались материалы исследований научных журналов, электронных научных изданий, материалы научных конференций и семинаров, посвященные проблемам физического воспитания учащихся допризывного возраста в общеобразовательных организациях.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Совершенствование физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе общеобразовательной организации на основе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО и соответствия требованиям ФГОС среднего общего образования, требующего внедрения современных средств и методов подготовки;

2. Модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе общеобразовательной организации, состоит из четырех взаимосвязанных блоков: *целевой* блок предусматривает совершенствование системы физического воспитания в образовательной организации в соответствии с основополагающими нормативно-правовыми документами, в *содержательном* блоке представлены структурные элементы учебной программы, *реализационный* блок включает в себя содержание экспериментальной методики подготовки юношей допризывного возраста, *результативный* блок определяет эффективность разработанной модели;

3. Экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста, с использованием элементов кроссфита для повышения уровня физической подготовленности и информационно-коммуникационных технологий для формирования теоретических знаний по предмету «Физическая культура», в ходе эксперимента получила подтверждение своей эффективности.

### **Научная новизна** результатов исследования заключается в следующем:

- разработана и апробирована модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе общеобразовательной организации, включающая в себя совокупность компонентов, которые составляют содержание целевого, содержательного, реализационного и результативного блоков;

- определены условия апробации экспериментальной методики подготовки в рамках модели физического воспитания юношей допризывного возраста;

- экспериментально доказана эффективность применения элементов многофункционального тренинга – кроссфит в процессе физической подготовки юношей и информационно-коммуникационных технологий при формировании теоретических знаний по предмету «Физическая культура».

**Отличие результатов,** полученных автором, от результатов других исследователей, состоит в основных подходах к изучаемой проблеме. В исследованиях по физическому воспитанию юношей, чей возраст не относится к призывному, отражены лишь отдельные стороны данной проблемы, которые не в полной мере охватывают процесс организации физического теоретического и практического воспитания учащихся старших классов.

В данном диссертационном исследовании была разработана и обоснована модель организации физического воспитания юношей, не достигших призывного возраста, в образовательном процессе общеобразовательной организации, которая позволила осуществить процесс подготовки юношей, возраст которых не является призывным, к выполнению требований комплекса ГТО, являющихся нормативными.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в дополнении теории и методики физического воспитания юношей допризывного возраста научными данными, представляющими собой знания:

- о совершенствовании образовательного процесса по физическому воспитанию юношей допризывного возраста в общеобразовательных организациях;

- об эффективности использования информационно-коммуникационных технологий в формировании теоретических знаний по предметной области «Физическая культура» согласно «требованиям ФГОС» [127];

- о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий путем формирования знаний по предметной области «Физическая культура» с использованием современных информационных технологий.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что:

- разработана модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе общеобразовательной организации на основе реализации «Всероссийского физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131];

- разработана экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста, которая повышает уровень физической подготовленности к выполнению «государственных требований комплекса (ГТО)» [141] и теоретических знаний по предметной области «Физическая культура» согласно предъявляемым «требованиям ФГОС» [127].

- результаты исследовательской работы, станут основой для дальнейшего совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях РФ. Рационально используя образовательные программы и учебные занятия.

- полученные результаты могут быть использованы специалистами в области преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях.

**Достоверность и обоснованность** выводов и результатов исследования обеспечена применением современных методов исследования, соответствующих цели, объекту, предмету, задачам экспериментальной работы, участием в ней испытуемых экспериментальной и контрольной групп, корректной и точной математико-статистической обработкой полученных экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные практические и научные результаты представлены на конференциях различных уровней – как на Всероссийских, так и на Международных практических конференциях – с 2014 по 2023 гг.

Результаты исследований внедрены в практику образовательных организаций г. Ижевска «Гуманитарно-юридический лицей» №86; «Социально-экономический лицей» №45; «Средняя общеобразовательная школа» №31 и г. Чайковский «Средняя общеобразовательная школа» №1.

**Основные положения и результаты диссертационного исследования** представлены на международных (Чебоксары (2014); Челябинск, (2015)) и всероссийских (Екатеринбург (2014); Киров (2016); Ижевск (2016, 2017, 2018, 2019); Сочи (2017); Казань (2018); Санкт-Петербург (2022)) научно-практических конференциях.

По теме диссертационного исследования было опубликовано 16 научных работ, общим объемом – 8,85 п.л. (лично автором – 6,65 п.л.); из них 5 статей, входящих в актуальный на данный момент перечень рецензируемых научных изданий, рекомендованных ВАК РФ, общий объем – 3,3 п.л. (лично автором – 2,2 п.л.); в статьях других журналов, сборниках научных трудов, материалах конференций – 11 статей, общий объем – 5,55 (лично автором – 4,45 п.л.).

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Содержание работы изложено на 146 страницах, работа включает 8 таблиц и 28 рисунков. Список литературы состоит из 149 источников, из них 11 источников – это работы, опубликованные на иностранных языках.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1 Анализ процесса физического воспитания и возрастных особенностей учащихся старших классов в общеобразовательных учреждениях**

В настоящее время вопрос о развитии образования в России стоит очень остро и является одной из наиболее насущных проблем и задач страны. Именно поэтому в различных социальных средах и группах, а также на всех уровнях власти не утихают дискуссии, посвящённые тому, какое место должна занимать физическая культура и физическая подготовка в системе общего современного образования и воспитания.

Однако, несмотря на это, следует сказать, что, к сожалению, значение физической культуры как главного средства физического развития подрастающего поколения остается недооцененным, и это проявляется как в широких массах населения страны, так и в педагогической среде [24, 98].

Образовательная программа в общеобразовательных учреждениях построена в настоящее время таким образом, что «Физическая культура», будучи учебным предметом наряду с другими, является не менее значимым предметом в кругу остальных школьных учебных предметов и играет огромную роль в комплексном формировании личности обучающихся. Целью данной дисциплины является обеспечение формирования у обучающихся необходимого уровня развития важных для здоровой и активной жизни двигательных навыков и необходимых для полноценной жизнедеятельности физических качеств, а также для создания фундамента, который должен стать базой активной творческой деятельности личности. В своей основе физическая культура является частью гуманитарного образования и, занимая не последнее в нем место, направлена на создание устойчивого баланса между телесным и духовным началами и на формирование правильных представлений учащихся о таких, например, понятиях, как физическое и психическое благополучие человека и его здоровье [3, 23, 108].

В этой связи наиболее важными и главными принципами, структурирующими и систематизирующими процесс физического воспитания, считаются его преемственность в различных возрастных группах и непрерывность на всех этапах образовательной деятельности. Об этом, в частности, пишет известный в области теории физической культуры специалист В.К. Бальсевич.

Говоря об этом, он указывает на важные признаки, характеризующие непрерывность и преемственность физического воспитания в образовательной системе и в образовательной среде:

– использование, формирующее руководство действиями на разных уровнях реализации физического воспитания, единой законодательной нормативно-правовой базы, определяющей общий подход и порядок действий в образовательной сфере и в сфере физической культуры и спорта;

– реализацию комплексности и системности, а также создание условий преемственности учебных программ по предмету «Физическая культура», использующихся на различных этапах образовательной деятельности;

– обязательное и регулярное применение средств физической культуры в свободное внеучебное время;

– систематическое использование разнообразных, как традиционных, так и новаторских методик, и тренировок во время проведения различных занятий по общеобразовательному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях среднего школьного образования [4].

Опираясь на выше указанное понимание, следует отметить, что содержание уроков по физической культуре, физическому развитию и воспитанию, занимающих в современном учебном пространстве существенное место, выстраивается по тому, как это на общегосударственном уровне заявлено и определено как государственными образовательными стандартами, имеющими общий для всех учебных учреждений характер, так и базисными учебными программами и планами, утверждение которых осуществляется комиссиями федеральных органов исполнительной власти, имеющих компетенцию в сфере

образования. Такой подход позволяет обеспечивать непрерывность в реализации физического воспитания учащихся, а также способствует преемственности содержания и гарантирует осуществление постоянного контроля за качеством тех требований, которые предъявляются к физической подготовке учащихся [3, 52, 58, 108].

На реализацию этого подхода направлены реформы, которые проводятся в образовании и которые должны трансформировать саму суть образовательной деятельности, значение которой заключается в формировании и реализации психически и физически здоровой и полноценной личности, являющейся элементом общества как совокупности людей, составляющих нацию. Однако следует сказать, что реформы не приводят к должному результату. Отсутствие искомого результата в виде значительного изменения содержательного подхода к пониманию и реализации физического воспитания учащихся связано с формальным подходом к исполнению образовательных задач. Во многих случаях учебный процесс подчиняется решению задач, имеющих нормативный характер и определяющихся традиционными положениями, реализуемыми продолжительное время, в то время как актуальное должное внимание к проблемам формирования у учащихся понимания необходимости освоения ценностей физической и спортивной культуры как одного из важнейших элементов общей культуры молодежи отсутствует.

Ситуация, о которой идет речь, сложилась в результате того, что в образовательной среде существует склонность недооценивать значение и значимость физического воспитания в процессе формирования, развития и реализации личности. Недостаточное внимание к культурологической стороне физкультурной деятельности учащихся и односторонняя ориентация физического воспитания, направленного на физическое развитие человека, способствуют усугублению этой ситуации.

Происходит обесценивание значимости физического воспитания в целом, и происходит это в первую очередь по причине того, что не учитываются интеллектуальный и духовный аспекты роста учащихся и имеющие большой



потенциал творческие возможности личности, которые могут быть реализованы на уроках физкультуры. Многие ученые говорят об этой проблеме и, проводя многолетние исследования, собирая и анализируя многочисленные научные данные, обмениваясь опытом в области теории и методики физической культуры и спорта, ищут новые пути для улучшения качества физкультурного образования в системе общего образования.

Учеными делаются также выводы, что физическое воспитание молодежи, проходящей обучение, наряду с духовным воспитанием играет огромную роль в образовательной среде, и поэтому оно должно занимать такое же важное место в образовательном процессе, какое занимают профильные предметы, и отнимать не меньше времени, какое отводится на факультативные занятия [6, 52, 108].

Именно поэтому мы считаем, что учебная работа в школе, осуществляемая на уроках, развивающих физическую культуру и осуществляющих физическое воспитание школьников, является наряду с некоторыми другими одной из ведущих форм, обеспечивающих физическое развитие обучающихся, причем основной, безусловно, формой обучения является урок.

Урок, будучи специальной формой организации школьного обучения, имеет своей основной целью овладение учащимися таким новым учебным материалом, которым учащиеся не могут овладеть самостоятельно, без поддержки учителя, его проведение ориентировано на получение знаний, развитие умений и навыков, формирование мировоззренческих, нравственных и эстетических идей, он является основным элементом обучения. Урок имеет особую строгую структуру и строится с точки зрения проведения и содержания согласно принятым и утвержденным на разных уровнях учебным программам и планам. Все запланированные уроки проводятся согласно утвержденному расписанию, разработанному на базе учебного плана и реализующемуся в годовом календарном учебном графике. Уроки составляются и утверждаются каждым образовательным учреждением самостоятельно.

Необходимо отметить, что занятия, построенные по урочному типу, являются в настоящее время, как и раньше, одной из основных форм проведения

школьных занятий, осуществляющихся в ходе реализации базового курса физического воспитания в школе, который имеет прежде всего образовательную направленность. Именно поэтому для школьников, занимающихся физической подготовкой в учебное время, урок продолжает оставаться основной формой занятий физическими упражнениями. При этом каждый проводимый урок обязательно должен соответствовать следующим заявленным критериям: 1) он должен иметь конкретную целевую направленность; 2) выполнять четкие педагогические задачи, обуславливающие его содержание; 3) содержать набор методов и средств воспитания и обучения, а также определенные способы организации деятельности учащихся [20].

Структура урока актуальна в настоящее время в том числе и потому, что в большинстве случаев осуществление урочной деятельности позволяет уделять внимание решению не одной задачи, а комплексу взаимосвязанных между собой развивающих образовательных задач, способствующих оздоровлению и воспитанию учащихся. Подобное решение одновременно и образовательных, и развивающих задач неизбежно способствует формированию и выработке у учащихся устойчивых навыков и умений заниматься физкультурой и подвижными играми в том числе самостоятельно в свободное время, а также повышает интерес к ним.

Урок не может оцениваться только сам по себе, как существующий вне общей урочной системы, поскольку любой образовательный курс прежде всего направлен на реализацию и приобретение системных знаний и представлений об изучаемом и осваиваемом предмете. Это же касается и занятий по физической культуре.

Следует утверждать, что, с одной стороны, учебные занятия по физкультуре в своей совокупности являются важной частью образовательной системы в целом, они логически и последовательно связаны с другими ее частями, а также с элементами самого школьного курса физической подготовки, направленными на освоение учебного материала по определенной теме. С другой стороны, тематика уроков должна носить системный характер и быть согласованной, а также

определять объем учебного материала, принимать во внимание этап обучения двигательным действиям, учитывать положительную и отрицательную переносимость учащимися физических нагрузок, уровень их подготовленности и возрастные особенности [57, 79, 93, 109].

Ни один урок по физической культуре не строится сам по себе, потому что содержание программного материала всех уроков по этой дисциплине «предусмотрено и регламентировано ФГОСом» [127], реализующим осуществление федерального (базового) и регионального (вариативного) обязательных компонентов.

Федеральный компонент является базовым компонентом федерального государственного образовательного стандарта. Он предполагает обязательность его использования в школьном обучении во всех учебных заведениях всех регионов страны – субъектов Российской Федерации. Его наличие и реализация в полной степени обязательны. Он является необходимым и фундаментальным основанием для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности порастающего поколения, которое соответствует государственному заказу в области социальной политики, а также определяет основу национальной системы образования и физического воспитания молодежи, представляющей в совокупности с духовно-нравственными установками и представлениями определенный идеал, составляющий основу личности и формирующийся у человека в процессе образовательной деятельности. Реализация федерального (базового) компонента осуществляется в рамках обязательных разделов. В этом случае мы говорим 1) о способах физкультурной деятельности разной направленности, 2) о требованиях к уровню подготовки учащихся, 3) об основах знаний о физкультурной деятельности, 4) о минимальных требованиях к оснащенности учебного процесса [85].

Региональный компонент федерального государственного образовательного стандарта является вариативным компонентом. Его содержание варьируется в зависимости от региона страны в связи с тем, что вынужденно отражает специфику культурного и исторического развития субъекта РФ, в пределах

которого проявляется климатогеографическое и социально-экономическое своеобразие работы общеобразовательных учреждений. Кроме того, региональный компонент сосредоточен также и на том, чтобы обеспечить и удовлетворить индивидуально-дифференцированные потребности как самих учащихся, так и их родителей, педагогов и всех представителей общественности в целом, в совокупности и в частности выступающих субъектами образовательного процесса.

Вариативная часть стандарта учитывает и содержит черты этнического наследия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, что согласуется с общей направленностью спортивных и физкультурных интересов учащихся, этническими обычаями и традициями населенных пунктов, в которых расположены школы, уровнем профессионально-педагогической подготовки и способностями учителей, сезонными колебаниями осадков и температуры, спецификой рельефа местности и некоторыми другими немаловажными для реализации государственного стандарта, социального заказа региона и индивидуальных потребностей личности факторами [30].

К настоящему времени изданы и приняты к исполнению различные нормативные законодательные акты, направленные на реализацию и осуществление программ общего школьного образования. Во-первых, это «Приказ Министерства образования РФ № 2715, №227, №166, №19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», от 16 июля 2002 г.» [133]. Во-вторых, это «Приказ Минобразования РФ № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ», от 30 августа 2010 г.» [134]. И тот, и другой нормативный документ, в свою очередь, утвержден «Приказом Министерства образования РФ № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования», от 09 марта 2004 г.» [125] и содержат рекомендации о том, с какой целью и на каких основаниях в действующие учебные планы образовательных

учреждений должны быть включены изменения, касающихся той части проведения обязательных уроков по образовательной области «Физическая культура», которая является вариативной. Эти изменения затрагивают временной параметр предмета и регламентируют осуществлять образовательную деятельность в области физической культуры в следующем объеме: всего – три часа в неделю, должны проводиться на всех ступенях, из которых состоит общее образование, из них два часа – инвариантная часть, 1 час – вариативная часть, осуществляемая за счет школьного компонента [71, 107].

Указанные изменения являются немаловажной частью реализации общей государственной программы, направленной на подготовленность учащихся к физическим нагрузкам. Они являются обоснованными и необходимыми, поскольку обязательное введение третьего урока по физкультуре дает учащимся возможность сохранения и укрепления их психического и физического здоровья средствами физической культуры и спорта, обеспечивает усиление их личностного совершенствования и содействует выработке объективной оценки не только их двигательной компетенции, но и их теоретической компетенцию, предваряющей и сопровождающей компетенцию двигательную. В целом следует сказать, что для достижения поставленной глобальной цели на уровне всего государства необходимо увеличить курс физического воспитания, сформировав его за счет обязательной части и факультативной части, продолжительность которой следует установить от двух до четырех часов в неделю, которые будут организованы по результатам предложений и решению педагогического совета. Факультативные занятия должны проходить во время всего периода обучения в школе с последующей итоговой оценкой по окончании изучения указанного предмета [97].

В целом, расширение федеральной инвариантной части учебного курса физической культуры, состоящей из двух часов, за счет региональной вариативной части на один час и включения ещё одного, факультативного третьего урока, в систему общего физического воспитания, осуществляемого в рамках средней (полной) общеобразовательной школы, будет содействовать:

- укреплению в совокупности как физического, так и психического здоровья учащихся;
- уменьшению негативных последствий осуществляемой ими на постоянной основе учебной нагрузки;
- знакомство школьников с основами знаний, включающих в себя информацию о методике проведения самостоятельных занятий и выполнения оздоровительных физических упражнений и обучению им;
- увеличению уровня двигательной активности и формированию правильных представлений об активном образе жизни;
- формированию актуальных положительных качеств личности учащихся.

Всё это позволит учащимся успешно адаптироваться в обществе [12].

Содержание указанного добавочного урока физической культуры имеет следующие особенности:

- направленность на формирование базовых знаний о физкультурной деятельности;
- увеличение адаптивных и функциональных возможностей школьников;
- овладение учащимися навыками и умениями под контролем учителя и самостоятельно применять на практике различные системы и виды физических упражнений, в том числе в условиях самостоятельных занятиях физкультурой, имеющих оздоровительную, кондиционную и рекреативную направленность;
- развитие индивидуальных качеств личности, направленных на формирование навыка работы в группе, достижение которого возможно за счет расширения группового и партнерского коммуникативного опыта в процессе осуществления учащимися совместной двигательной деятельности.

Необходимо учитывать и то, что главные положения программы по физическому воспитанию и физическому развитию, реализуемой в школьном образовании, должны быть сформированы и спроектированы на базе существующих законодательных актов, определяющих и регламентирующих работу общеобразовательных учреждений, таких как законы и приказы, а также инструктивно-методические письма и некоторые другие документы, которые

напрямую касаются повышения уже существующего уровня эффективности образовательного процесса в области физической культуры и обусловлены ими [38, 39, 70, 109].

Так, например, в качестве фундаментальной базы должна выступать такая программа, которая будет представлять собой комплекс физического воспитания учащихся школьного возраста. В этой программе должны быть указаны и четко прописаны цели и задачи физического воспитания, а также определены основные требования к учащимся. В ней также должно быть заложено базовое содержание основных форм физической культуры, которые в совокупности своей должны представлять собой целостную систему физического воспитания учащихся общеобразовательной школы [40].

Следование нормативной базе в вопросах воспитания и обучения учащихся необходимо, поскольку оно определяет генеральную линию развития системы образования, охватывающую учащихся всех образовательных учреждений страны, не допускает разногласий и разночтений базовых вопросов, имеющих важное социальное и политическое значение, способствует формированию сплоченного государства и консолидированной нации за счет формирования и внедрения объединяющих идей, распространяющихся на всех граждан страны.

Следовательно, нормативная база – это основа принятого правительством решения и фундамент ответственности, которую несет государство за реализацию одной из самых важных с точки зрения социальной зрелости программ.

На школьное образование в этом отношении возлагается особая ответственность перед обществом и государством, которую оно обязано нести и выполнять. Кроме того, необходимо учитывать и то, что вся законодательная база и стандарты сформированы специалистами, представляющими исследуемую область и обладающими специальными для реализации той или иной программы знаниями и опытом. Этот факт является одним из ключевых параметров комплекса по развитию физической культуры и спорта, поскольку разработка, проектирование, создание и внедрение комплекса требуют не только серьезного и вдумчивого подхода, но грамотных, ответственных, профессиональных решений,

принятие которых возможно исключительно специалистами в области физкультуры и спорта.

Обобщая вышесказанное и завершая анализ учебно-методической литературы, следует отметить, что в настоящее время в школьном воспитании физической подготовленности внедрены и используются такие учебные программы, содержание которых представляет собой наборы, состоящие из различных физических упражнений, взятых из разных видов спорта. Однако следует сказать, что при составлении подобных программ, а также при создании нормативных документов, регламентирующих способы использования этих программ в школах, авторы однозначно ориентируются в большей степени на то значение, которое обусловлено общественным заказом в сфере физического воспитания, чем на индивидуальные потребности и возможности учащихся [7, 55, 58, 78].

## **1.2 Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Современное российское общество, поддерживаемое массовой общественностью, формируется таким образом, что во многом на первый план выступают негативные явления, получающие широкое распространение. Одно из таких явлений можно сформулировать как утрату обществом гражданских и морально-нравственных ориентиров. К сожалению, во многом это касается людей, составляющих молодое и подрастающее поколение.

Подобные негативные аспекты могут быть преодолены посредством формирования правильной социальной политики в области патриотизма и гражданственности, реализация которой во многом может происходить за счет усиления интереса молодых людей к спортивным и оздоровительным занятиям, направленным на укрепление их физической подготовки. Именно этому способствует создание многофункциональных спортивных комплексов, использование которых преследует важную цель – возрождение, восстановление



и развитие существовавших ранее исторических традиций, имевших место в отношении физической культуры и массового спорта и проводившихся в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России. Речь в первую очередь идет о возрождении «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [9, 26, 131].

Впервые эта идея была вынесена на широкую общественность в 2013 году, когда на церемонии открытия спортивного дворца «Самбо-70» в Москве Президент Российской Федерации В.В. Путин озвучил ее на всю страну и выступил с необходимой и далеко идущей инициативой по поводу возрождения важного для формирования патриотических настроений молодежи физкультурного комплекса ГТО – безусловно, в его измененном и актуальном для современности варианте. Президент подчеркнул, что как название, так и содержание обновленного комплекса должны соответствовать современному состоянию общества и нынешнему духу времени: «Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться бюрократическими аббревиатурами. Сейчас не придумаем сразу нового названия, но эту систему надо возродить» [14, 19].

Впоследствии высказанная президентом идея получила продвижение и реализацию в п. 1а «Поручения Президента РФ № 756, от 04 апреля 2013 г.» [102], в котором указано следующее: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, который будет содержать требования к уровню физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья» [102]. Рассматриваемый нами комплекс, разработанный и внедренный на государственном уровне, направлен в первую очередь на осуществление и поддержание социально ориентированной общегосударственной политики, реализуемой в области физического развития, физической культуры и спорта, и, по существу, является программно-нормативной, то есть общегосударственной и основополагающей базой

физического воспитания, развития и совершенствования различных групп населения, охватывающих людей разного возраста, как на широком, так и на углубленном уровнях [18, 35, 49, 100].

В связи с этим Минспорт РФ издал «Приказ №245 от 06 мая 2013 г. "О разработке проекта комплекса ГТО"» [137], утвердив рабочую группу из ведущих специалистов страны в области физкультуры и спорта, а также ученых, занимающихся исследованием указанных областей [89, 106].

В соответствии с законодательной базой в процессе введения комплекса ГТО было выделено четыре этапа:

1) организационно-экспериментальный этап, проходивший в период с 24 марта по сентябрь 2014 года, был направлен на проводившееся в двенадцати субъектах РФ исследование возрастных групп населения с целью уточнения нормативов для участников комплекса и создания правовой базы;

2) апробационный этап, проходивший в период с сентября 2014 по август 2015 года, предполагал введение и внедрение спортивного комплекса на разных уровнях – федеральном, региональном и муниципальном;

3) внедренческий этап, проходивший в период с сентября 2015 по декабрь 2016 года, осуществил введение комплекса во все организации и реализовал апробацию среди работающих граждан и пожилых людей;

4) реализационный этап, начавшийся с января 2017 года и продолжающийся по настоящее время, осуществляет внедрение комплекса во все возрастные категории граждан.

Поэтапное введение комплекса способствовало его широкому охвату и безболезненному внедрению в массы. Для начала в программу были включены двенадцать субъектов РФ. Так, с сентября 2014 года стартовал этап внедрения комплекса (ГТО) в республиках Удмуртия, Карелия, Мэрий Эл, Мордовия, Татарстан, в Красноярском крае, Белгородской, Владимирской, Московской, Свердловской, Смоленской и Ярославских областях [73, 99].

Необходимо сказать, что обновленный и возрожденный, а по своей сути, новый и актуальный для современного периода жизни страны комплекс ГТО

имеет общегосударственную и социальную направленность. Главным является то, что он ориентирован на реализацию общей государственной политики, определяющей постоянное и непрерывное взаимодействие государства и населения, в области физической культуры и спорта. В его рамках предусмотрена теоретическая и практическая подготовка к тестированию и его непосредственное проведение – выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) одиннадцати спортивно-физических испытаний, утвержденных законодательными актами, определяющими способ и порядок реализации комплекса как среди испытуемых, так и среди организаторов испытаний. Основной правовой базой проведения спортивных испытаний является «ФЗ № 254 от 05 октября 2015 г. "О внесении изменений в ФЗ "О физической культуре и спорта РФ"» [139]. Содержание этого закона включает в себя цели проведения спортивного тестирования, среди которых озвучены следующие: спорт должен приобретать массовый характер, он должен иметь широкое и добровольное распространение среди населения разных возрастных групп, массовый спорт должен занять устойчивые, прочные и долговременные позиции в жизни людей разных слоев населения и впоследствии он должен не только становиться всё более доступным, но и развиваться в том числе за счет сил и желания самого населения, массовый спорт и спортивные тестирования должны быть привлекательны и доступны людям не только разных возрастов, но и, ко всему прочему, разного состояния здоровья. Это является очень важным аспектом, ориентированным не только на поддержание здоровья нации и усиления демографии, но и с точки зрения патриотических основ – спорт способен консолидировать людей, объединяя их в единое целое. Именно на это и была направлена инициатива президента по возрождению ГТО [25, 35, 64, 72].

Но по понятным причинам, среди которых, например, одной из крупнейших становится вопрос о площадках, где население может заниматься спортом, широкая реализация столь масштабного проекта сталкивается с рядом проблем. С этой позиции в первую очередь растет востребованность в «сети некоммерческих

физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности» [15, 37].

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса происходило параллельно с другими реформами в области физкультуры и спорта. Реализация этих реформ потребовала принятия Федеральных государственных образовательных стандартов по физической культуре, а также подписания единой «Всероссийской спортивной классификации» [149] и «Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий» [126]. Всё это вместе, выступающее как монолитный и связанный комплекс мероприятий в рамках полномасштабного физкультурно-спортивного проекта страны, направлено как на создание эффективной и полноохватной государственной системы, разработанной и внедряемой с целью последовательного и долговременного физического воспитания населения, так и на постепенное и непрерывное развитие спорта высших достижений. Реализация этого комплекса позволит изменить существующее в настоящее время зачастую негативное отношение населения к физической культуре в целом и спорту в частности [13, 91].

Разработанная государственная программа имеет долгосрочную направленность. Это обусловлено тем, что эффективная и полномасштабная система физического воспитания, затрагивающая все возрастные слои населения, в свою очередь, неизбежно будет иметь реализацию не только в области сохранения и поддержания непосредственно физического здоровья людей, но и косвенно в области их психического состояния. Всё это идет в тесной взаимосвязи и неотделимо друг от друга, поскольку физическое состояние человека и его самочувствие напрямую влияют на его восприятие жизни и реализацию им его жизненной позиции. Активный образ жизни позволяет человеку использовать заложенные в нем ресурсы и раскрывать творческий потенциал, что является немаловажной составляющей самореализации человека, позволяет ему жить полной жизнью и отстаивать свои жизненные позиции. В особой степени сказанное относится к людям молодого поколения, формирование

ценностных установок и жизненных позиций которых ещё только происходит и может быть изменено и скорректировано [92, 101].

### **1.3 Инновационные подходы к системе физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ**

В целом, не стоит игнорировать тот факт, что для современной общеобразовательной средней школы характерен интерес к физическому воспитанию учащихся, этот интерес проявляется прежде всего в стремлении к сохранению и укреплению здоровья школьников. В настоящее время подобный интерес направлен на реализацию основополагающего принципа системы образования, предполагающего формирование и поддержание психического и физического здоровья учащихся, приобретение ими здорового интереса к саморазвитию в том числе и в области физической культуры, физической подготовки и спорта. Следует, однако, сказать, что первоначально такой активный подход был характерен, как правило, только для специалистов в данной предметной и профессиональной области, поскольку воспринимался и ими, и другими людьми, не имевшими непосредственного отношения к спорту, как развитие и совершенствование профессиональных навыков [10, 22].

Исторически накопленный педагогами и тренерами и систематизированный к настоящему моменту огромный и масштабный теоретический и практический педагогический опыт последовательного и долговременного планирования и планомерного осуществления очень важного для обучающего процесса принципа «гармонического развития личности и здорового образа жизни», приобретенный узкопрофильными специалистами в сфере физического воспитания, необходимо учитывать и применять не только в отношении спортивных достижений учащихся, но и в отношении других сфер их деятельности и жизнедеятельности. Именно школа, где учащиеся проводят большую часть дня, способная реализовать такой подход. Кроме того, на школьное образование как «опорный пункт» по решению задач «оздоровления и образования», обладающих

стратегической и социальной значимостью, возлагаются огромные надежды, связанные с формированием разносторонней и гармонично развитой личностью учащегося. Как считают специалисты, именно школа является идеальным местом, позволяющим реализовывать и осуществлять связанный, последовательный и постепенный процесс взаимодействия междисциплинарных комплексных оздоровительных программ.

Под осуществлением принципа оздоровительной направленности понимается достаточно сложный комплексный процесс. Это процесс представляет собой не одностороннее решение исключительно таких узких и частных вопросов, как спортивное и физкультурное воспитание. Это процесс нельзя рассматривать как процесс, касающийся только спортивной подготовки и не затрагивающий психические возможности личности. Осуществление принципа оздоровительной направленности физической культуры предполагает и осуществляет выполнение учащимися регулярных, постоянных, осмысленных, активных индивидуальных действий и взаимодействий друг с другом, которые сопровождаются преодолением не только объективных, но и субъективных трудностей и проявлением субъективных способностей личности, выражающихся в широком спектре, в частности физического потенциала. Следовательно, решение этой сложной задачи, касающейся интересов населения страны и выходящей за ее пределы, носит «масштабный» характер и является важным и актуальным не только для отдельно взятой страны – России, но и для многих других стран, для всего мира в целом [117, 120].

Следовательно, для оздоровления нации, укрепления здоровья людей и увеличение продолжительности их жизни необходимо особое внимание уделять такому сложному вопросу, как формирование мышления людей, имеющего оздоровительную направленность. В связи с этим необходимо утверждать, что важной и неотъемлемой составляющей любой действующей и актуальной программы по физическому воспитанию должно быть общее повышение оздоровительной эффективности физического воспитания и прежде всего молодежи, формирование правильного понимания у представителей всех

возрастных слоев населения такого сложного понятия, как «здоровый образ жизни», а также создание надежной, долговременной и устойчивой базы, на основе которой возможно осуществление физической подготовки школьников к дальнейшей общественно-полезной, социальной и трудовой деятельности [7].

Следует отметить, что попытки реализации подобных программ предпринимались не раз и выполнялись в разных направлениях.

Одной из таких попыток, например, является процесс «спортизации» физического воспитания обучающихся. «Спортизация» объединила многих людей и стала особым направлением, представители которого утверждают, что в основе методики и организации физической подготовки школьников должна находиться концепция «спортивной тренировки». На сегодняшний день данная концепция считается единственной научно обоснованной и оправданной концепцией эффективного развития физического потенциала человека, являющегося частью капитала личности [51].

Процесс «спортизации» населения, безусловно, как любой полномасштабный и всеохватный процесс, сопровождается рядом как несерьезных, прецедентно решаемых проблем, так и проблем существенных проблем, требующих внимания и усилий для их разрешения. Всё это, конечно же, затрудняет и затормаживает общий ход событий.

Среди возникающих проблем существуют объективные, такие как, например, организация учебного места, степень его оснащения спортивным инвентарём и прочее, и субъективные, то есть касающиеся, например, непосредственно обучающего воздействия на личность учащегося.

Среди серьезных субъективных проблемы выделяют такую сложную и неоднозначную проблему, требующую индивидуального подхода к каждому обучающемуся, как практическое преодоление ими социально-психологического барьера в осуществлении постучебной или внеучебной деятельности. Наличие и актуальность этой проблемы обусловлены прежде всего вынужденным вынесением урока физической культуры за пределы существующего в учебном графике расписания. Нежелание долго оставаться в школе, рутинность учебного

процесса, отсутствие интересов, связанных со школой, общее негативное отношение к образовательному процессу, продолжительному нахождению в учебном заведении, долженствованию следовать установленным школой правилам поведения и распорядка, склонность к скатыванию к неправильному образу жизни, общий низкий уровень физической и социальной активности, отсутствие внутреннего удовлетворения от занятий спортом, непонимания важности физического развития, работы с телом и духом – всё это приводит к тому, что учащиеся воспринимают каждый дополнительный урок, поставленный сверх расписания, как наказание, и в связи с этим склонны относиться к дополнительным занятиям несерьёзно. Это явление приобретает скрытый внутренний характер, что, в свою очередь, приводит к возникновению психического дискомфорта у учащихся в условиях вынужденного более долгого нахождения на территории школы даже в том случае, если занятия интересные или если у школьников должна быть серьёзная к ним мотивация. Преодолеть этот психический барьер школьнику бывает очень сложно ещё и потому, что нет желания его преодолевать. Наличие же барьера у учащихся усложняет, в свою очередь, работу специалиста, осуществляющего учебный процесс. В связи с субъективным отсутствием интереса к занятиям спортом и внутренней личностной мотивации у школьников у учителя возникает объективная сложность обеспечить посещаемость учащимися занятий, выполнение ими основных требований урока, включение в общий процесс занятия физическими упражнениями. Невозможным становится добиться качественного выполнения учащимися базовых требований занятия. Силы учителя концентрируются на том, чтобы преодолеть у учащихся нежелание активности, нежелания двигаться и выполнять упражнения, развиваться. В этом отношении посещение урока начинает сводиться непосредственно и исключительно к посещению, а не к развитию и саморазвитию личности. Высокие идеи спортивного физического развития сводятся на нет, если они не имеют под собой нравственной и духовной составляющей, предполагающей важность и значимость физической культуры для каждого человека в отдельности и для общества в целом. Ко всему прочему,



приходится также, к сожалению, констатировать, что многие школы отличаются слабой кадровой базой и материальной обеспеченностью, что мешает массовой школе широко распространять прогрессивный опыт проведения дополнительных занятий по физкультуре.

Ещё одной немаловажной проблемой, образование которой пришлось на область оздоровительной физкультуры и общей физической подготовки не только взрослого населения в целом, но и детей и подростков в частности, стало достаточно слабое, досконально непроработанное, недоведенное до необходимых результатов теоретическое обоснование уже существующих и вновь разрабатываемых, спешащих за современностью программ и недостаточная, неполная, неглубокая теоретическая разработка внедряемых проектов. При этом возрастное разграничение людей, занимающихся физической подготовкой и спортом, действительно имеет существенное значение, поскольку занятия физической культурой и физическим развитием должны проводиться как минимум с учетом возрастных аспектов, а как максимум – с учетом физического и психического здоровья и отклонений от общей установленной для того или иного возраста нормы здоровья. Если принять во внимание общую низкую физическую активность школьников, переключение темпа жизни детей с реальной на виртуальную действительность, отсутствие необходимости преодолевать ими по жизни большие дистанции или преодолевать дистанции быстро, отсутствие необходимости быстро реагировать на происходящие события, как следствие – значительное количество отклонений, имеющих в настоящее время место в отношении физического и психического состояния здоровья школьников, их общую низкую физическую подготовленность и возможности выносить психическую нагрузку, то становится необходимым поднять вопрос о том, каким образом следует корректно проектировать образовательные программы, в которых должны учитываться выполнение главных, то есть нужных, и основных, то есть базовых, методических требований обучающего и обучающегося в естественных, обычных, ежедневных, условиях учебной физкультурной деятельности, разработка содержания, плана и методики

основного и дополнительного курсов и их проектирование, разработка интенсивности, энергозатратности и времязатратности выполнения физических упражнений с учетом психологического и биологического возраста учащихся средней школы, их индивидуальных моторных способностей и физических возможностей.

Если же, ко всему прочему, затрагивать вопрос возрастной сенситивности, о которой там много и успешно пишут педагоги, начиная с XX века, то оказывается необходимым учитывать ещё и возрастные способности ребенка выполнять те или иные физические нагрузки. В целом в этом отношении преподавание курса физической культуры должно следовать методу опережающего обучения, который предполагает использование элементов более сложных уровней, сформированный умениями и навыками, на более низких уровнях. Это необходимо для того, чтобы ни физически, ни психически у ребенка не было перенапряжения. Неверный подход к этому вопросу дает отрицательные результаты. Именно поэтому возникает проблемный вопрос о предполагаемом и возможном отрицательном, а иногда и разрушительном влиянии так называемой «ранней спортивной специализации» на организм и психику ребенка, то возникает дополнительный ряд сомнений, которые заключаются в правомерности однозначного, прямого, нескорректированного и неадаптированного переноса «спортивных программ» из специальных спортивных школ на процесс общего физического воспитания обучающихся школ. Как результат можно столкнуться с поврежденным воздействием образовательной среды на физическое и психическое состояние ребенка.

В этой связи разработчикам дополнительных программ по общему физическому воспитанию школьников необходимо делать основной упор в своих разработках на то, что возможность внедрения любых специальных спортивных программ по физическому оздоровлению напрямую в школы без учета особенностей общего школьного воспитания и без учета сопоставления и сравнения общего и профессионального физического воспитания, не имея под этим серьезных научных концепций, изысканий, экспериментов и специальных

разработок, как таковая отсутствует. В этом вопросе, как и в любом другом вопросе, касающемся детского физического и психического здоровья, особую важность, конечно же, должна представлять научно обоснованная и доказанная адаптация «спортивного подхода» к системе общего школьного физического воспитания, возможность или невозможность, допустимость или необходимость его переложения на школьный курс физической подготовки, но в любом случае переход и перевод спортивной программы в общеобразовательную программу должен происходить с учетом специфики школьного разновозрастного образования, а также уже полученных, достигнутых и обработанных на выявление пользы или вреда результатов в организации, проведении и методике спортивной тренировки [8, 52].

Школьное образование, безусловно, в отличие от специального спортивного образования, которое выбирает достаточно малое количество школьников, предполагает прежде всего массовое, а не индивидуальное воспитание и обучение, однако, даже несмотря на общий традиционный подход в понимании школьного образования, оно может выходить за пределы этого неглубокого понимания. Это положение базируется на том, что любой образовательный процесс, грамотно и качественно организованный, должен ориентировать ребенка не только на обучение, но и на самообучение, поскольку корректировка обучения должна идти не только извне – от учителя, но и изнутри – от ученика. В этой плоскости образовательный процесс переходит из плоского в объемный, когда не только учитель должен проводить границу между тем, что относится к общей программе, и тем, что может быть дано им индивидуально каждому ребенку, но и самими детьми с учетом соотношения их индивидуальных потребностей в сравнении с общими потребностями учебной группы. Именно сочетание универсального, то есть предлагаемого общей школьной программой, и индивидуального, то есть личностного, определяемого в отношении того или иного ребенка отлично от других детей, позволяют достичь высоких, устойчивых, непрерывных и долговременных результатов в любой образовательной среде. Именно поэтому мы считаем, что, если последовательно и планомерно в процессе

реализации учебной программы в школьном курсе руководствоваться «принципом индивидуализации», который не только касается оценки характерных различных сторон той или иной личности, но и базируется на ней, то можно раскрыть богатые ресурсы, заложенные в школьниках, в процессе повышения у них оздоровительных возможностей физической культуры [11].

Любая система состоит из взаимосвязанных элементов, каждый из которых выполняет свою роль в стабильном функционировании этой системы. Сказанное касается и образовательных систем. Одной из составляющих указанного нами выше принципа индивидуализации в системе физического воспитания школьников является «структура моторики», без реализации которой невозможно представить себе выполнение целого ряда физических упражнений. Эта структура является одним из наиболее показательных примеров, доказывающих сложность разделения общего и индивидуального подходов к обучению и их исполнению. Сложность заключается в двух принципиальных моментах. Прежде, чем приступить к реализации принципа индивидуализации на практике, то есть обеспечить индивидуальный подбор физических упражнений, соответствующих физической подготовленности и физической способности школьника, надо выявить, насколько его индивидуальные особенности имеют отличие от общих показателей. Поэтому первое, на что необходимо обращать внимание, – это на выявление индивидуальных особенностей двигательных проявлений каждого из учащихся, осуществить которое достаточно сложно. Второе, что может быть реализовано только после того, как были выявлены индивидуальные особенности физической подготовки каждого из школьников, – это организация самого учебно-тренировочного процесса. Оба эти аспекта являются связанными и неразрывными. Вследствие этого для адекватного и точного выявления того, что является типичным и атипичным, универсальным и индивидуальным, нормальным и аномальным необходимо применение на практике занятий «группового подхода», а также выявление и фиксирование типичных свойств, умений и навыков и повторяющихся закономерностей, свойственных определенной группе людей одного пола и возраста. Если индивидуальное

выражается в больших отклонениях, то выявить его достаточно нетрудно, однако бывают случаи прогрессирующего отклонения от общей нормы, и тогда выявление индивидуального требует больших усилий и временных затрат. Кроме того, всегда надо помнить о допустимых погрешностях, имеющих место в определении общего и универсального, существование которых может делать границу между универсальным и индивидуальным достаточно размытой. Описанный подход при определенных константных, повторяющихся и стабильных условиях может стать добротной основой для общей планомерной организации процесса физического воспитания школьников. Осуществление универсально-индивидуального подхода, то есть совмещение общих и частных требований к выполнению учащимися упражнений, возможно в условиях коллективной формы проведения занятий, когда в процессе решения общих групповых задач обучения осуществляется деление обучающихся внутри класса на отдельные подгруппы, в границах которых реализуется дифференцированный подход в отношении воздействия на каждого из учеников, на каждую из групп, для которой характерен определенный уровень физической подготовки, и на класс в целом физических упражнений [42, 108].

На сегодня в области совершенствования системы физического воспитания школьников, усиления и ускорения разработки и внедрения дополнительных программ, сделано достаточно много для того, чтобы можно было говорить о формировании системного подхода к решению взаимосвязанных основных проблем разных направлений в области школьного и внешкольного обучения и воспитания школьников – образовательного, развивающего и оздоровительного. Например, можно сказать об образовательной школьной программе, реализующейся с первого по седьмой класс, включающей элементы «двигательной дифференциации», и о программе, реализующейся с восьмого по одиннадцатый класс, построенной на основе «дифференциации физкультурно-спортивных интересов». В связи с этим важно отметить, что для реализации «принципа индивидуализации» и индивидуального внимания, направленного на возможности учащихся, была также создана и разработана технология

дифференцированного подхода, касающегося физкультурного образования учащихся и учитывающего уровни развития технической и физической подготовки школьников. Кроме того, были определены «соответствующие задачи учебной программы и ее содержание, методические приемы, методы и критерии оценивания», а «предлагаемая оценка физической подготовленности школьников в физкультурном образовании впервые была построена на основе учета максимальных показателей и показателей прироста результатов» [43, 84].

Реформы, проводимые в современном образовании, во многом ориентированы на решение вопросов и проблем, связанных с улучшением образовательного процесса, в том числе это касается и вопроса физического воспитания школьников, осуществляемого в общеобразовательных организациях. В результате анализа имеющихся данных и их переработки, возникает сомнение в эффективности используемых в настоящее время программ, и как результат формируется критический взгляд на имеющийся опыт и его критическое переосмысление. Это, в свою очередь, пройдя глубокое изучение, приводит к концептуализации материалов исследования и необходимости разработки новых программ, по сути, являющихся инновационными. Новые программы постепенно внедряются в школьный образовательный процесс, однако необходимо помнить, что их создание и внедрение должно быть ориентированным в школах на современные эффективные формы занятий физическими упражнениями. Всё это должно, безусловно, происходить с учетом последних актуальных федеральных проектов, осуществляющих социальную практику физической культуры, предполагающих и обеспечивающих в разной форме соблюдение направлений, имеющих как краткосрочные, так и долгосрочные перспективы.

К настоящему времени разработаны различные программы, имеющие оздоровительную направленность. Анализ этих программ показал, что среди наиболее эффективных программ, представляющих собой различные формы занятий физическими упражнениями, наиболее эффективными, дающими и показывающими оздоровительный эффект являются занятия, которые при необходимости можно менять по продолжительности и последовательности,

изменять их внутреннюю структуру, комбинировать в разных вариациях, используя возможности из взаимодействия – развивающие (фитнесс, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и пр.) и танцевально-ритмические (ритмическая гимнастика, аэробика, групповая гимнастика и пр.) [16].

В области физического воспитания школьников, обучающихся в общеобразовательных школах, важными задачами являются 1) построение в их мышлении теоретической базы, которая представляет собой систему взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов, сопутствующих практическим занятиям знаниям, дающих представление о формах и способах физического развития, и которая выступает как один из самых значимых и основополагающих компонентов физической культуры личности в границах ее общего развития, 2) их практическое обучение различным двигательным действиям и, как следствие, формированию и развитию у них физической подготовленности.

Опираясь на эти задачи, можно сделать утверждать, что обе они направлены на достижение единой цели планирования общих и частных систем физического воспитания, под которой подразумевается разработка и внедрение таких форм организации учебного процесса по физической культуре и физическому воспитанию и его содержания, которые имеют под собой реальные жизненные условия и которые будут способствовать преодолению возможных трудностей и затрудняющих развитие факторов.

Из этого следует, что улучшенная и трансформированная система организации учебного процесса, направленного на физическое воспитание, в своей основе должна быть ориентирована на формирование, раскрытие и поддержание индивидуальных способностей каждого из учащихся. Это, в свою очередь, станет основой формирования и актуализации у него самостоятельности и творческих способностей и будет направлено на раскрытие его индивидуальных личностных ресурсов. Сказанное, безусловно, не отменяет качественное овладение им соответствующими знаниями и умениями, заложенными в учебном предмете «Физическая культура». С целью эффективного и быстрого решения

изучаемого нами вопроса необходимо активное подключение к осуществляемой работе как уже существующих, так и новых социальных институтов [52].

Школа как базовый для учащегося социальный институт играет в процессе его обучения и воспитания огромную роль. Она закладывает в школьнике не только возможность учиться, находясь под контролем ответственных за образовательный процесс лиц, но и его способность обучаться самостоятельно, тогда, когда за ним отсутствует какой-либо надзор.

В целом, необходимо сказать, что рассматриваемая нами проблема относится прежде всего к вопросам социального характера, но вместе с тем имеет и глубокую философскую основу. Дело в том, что физическая культура, являющаяся важным элементом жизни каждого человека, формирует у него полноценный подход к жизни и способствует образованию ценностно-смысловых основ здорового образа жизни в рамках социального здоровья личности.

Социальное здоровье личности базируется на разностороннем развитии личности, на гармоничной реализации ее ресурсов и составляет основу ее человеческого капитала. В этом отношении каждый человек становится ответственным за себя и за то, что происходит в обществе, частью и элементом которого он является. Поднимается проблема, вскрывающая аспект социальной ответственности человека не только за свое индивидуальное во всех отношениях здоровье, но и за здоровье социума. Из этого вытекает осознание свободы и необходимости контекста здорового образа жизни. Следовательно, всесторонне развитая личность способствует усилению общественного начала в социальных группах, консолидации людей в правильном восприятии ценностно-смысловых основ жизни, гармоничному развитию общества, в котором сам человек будет успешно реализован. Этому в том числе способствует и развитие физической подготовки человека. его интерес к физической культуре и спорту, осуществления им активного образа жизни.

Все эти основы закладываются в детском и подростковом возрасте, когда личность человека ещё только формируется, и когда у лиц, осуществляющих и контролирующих учебный процесс, есть возможность скорректировать



представления ребенка о его роли и месте в обществе и указать учащемуся основные векторы успешной жизнедеятельности. Следовательно, школьное образование как ничто иное оказывает серьезное воздействие на мышление учащегося и на выбор им жизненной позиции, на выбор и получение профессии и осуществления им впоследствии активной и качественной трудовой деятельности. Всё это невозможно без формирования личностных качеств, которые в том числе развиваются за счет учебного предмета «Физическая культура».

#### **1.4 Система многофункционального тренинга - кроссфит**

Школьная программа учебного курса по физической культуре предполагает выполнение не всех, а только некоторых элементов разных спортивных дисциплин, однако выполнение всех необходимых для освоения дисциплины и выполнения нормативов элементов разнесено по разным урокам и не подлежит объединению. Однако есть спортивная дисциплина, в рамках которой осуществляется объединение и выполнение разнородных спортивных упражнений, и на нее надо обратить особое внимание. Такой дисциплиной является кроссфит.

Кроссфит — это комплексная система физической подготовки, которая включает в себя элементы различных видов спорта и дисциплин. Она была создана в 2000 году, и с тех пор стала очень популярной как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей. Кроссфит тренировки включают в себя упражнения на выносливость, силу, гибкость и координацию, которые выполняются в быстром темпе. Это делает кроссфит идеальным для улучшения общей физической формы и здоровья. Кроме того, кроссфит является соревновательным видом спорта, что добавляет интерес к занятиям [21, 119].

Имеющий в своей основе мобильную часть, реализующую индивидуальный подход к тренировкам, кроссфит получил огромное распространение и популярность среди людей, относящихся к разным возрастным группам. В настоящее время кроссфит практикуется во многих странах. Статистика

распространения кроссфита показывает, что занятия в настоящее время проходят в более чем в тринадцати тысячах специализированных тренажёрных залах и спортивных комплексах по всему миру. При этом занятия чаще всего происходят не в групповом, а в индивидуальном порядке и попадают под так называемые распространённые и эффективные мобильные «тренировки дня», когда тренирующийся в зависимости от своего состояния «на настоящий момент» может выбрать для себя приемлемый и допустимый уровень выполняемых спортивных задач и упражнений [29, 118, 121].

Основатели системы определили целью кроссфита разностороннее развитие мускулатуры тела путём развития у человека силы и выносливости. Однако известно также, что кроссфит развивает и многие другие полезные физические навыки, и качества, такие как координация движений, ловкость, гибкость, выносливость сердечно-сосудистой системы и некоторые другие.

Кроссфиту свойственен коллективизм, и в этом он в некоторой степени противопоставлен таким имеющим индивидуалистский подход видам спорта, как тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг и культуризм. Тренировки по кроссфиту часто проводятся в группах и парах, а совместная работа, как известно, даёт занимающимся дополнительную мотивацию к достижению и улучшению не только личных, но и групповых результатов. Интересно и то, что кроссфитом не обязательно заниматься в специализированных, дорого оборудованных для проведения занятий залах. Этой спортивной общеразвивающей дисциплиной можно заниматься и вне залов, то есть занятия могут происходить на самостоятельной, базирующейся на возможностях учащегося основе. И это очень важный момент, особенно если мы говорим о повышении мотивационного личностного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, выходящих за рамки учебного дня. Таким образом, развивается навык заниматься физической культурой самостоятельно, без специального учительского контроля [47, 114].

В настоящее время по всему миру проходят соревнования и чемпионаты по кроссфиту. Первый чемпионат в России был проведён в 2012 году в Москве, а с

2013 года в России проводятся регулярные зимние и летние игры в рамках кубка «Гераклион».

В России проводятся соревнования по функциональному многоборью. Большой кубок проводился в 2015 и 2016 годах. С 2017 года он стал крупнейшим независимым соревнованием по кроссфиту в странах СНГ. Любой аффилированный клуб может проводить соревнования внутри своего клуба. Например, Idol Throwdown проводится в клубе CF IDOL. Есть также агентство CrossShow, которое проводит командные турниры [46].

Кроссфит как новый вид спорта, будучи в основе своей и по своей природе гетерогенным видом спорта, имеет такие характерные особенности, которые существенно отличают его от других, представляющихся нам в большинстве случаев традиционными видами спорта видов:

– кроссфит является гибридным и комбинированным видом спорта, поскольку он включает в себя различные комбинации элементов, взятых из других, отличных по своей природе видов спорта, это делает его природу гетерогенной, то есть неоднородной, однако видимая, на первый взгляд неоднородность, является кажущейся, поскольку именно она направлена на формирование у занимающегося различных навыков, составляющих основу физической активности организма, и приводит к гомогенности, то есть однородности программы тренировок, доказывая известное положение об адаптационных возможностях человека – «однообразии в разнообразии»;

– кроссфит, будучи комбинированным, гибридным и гетерогенным видом спорта, имеет особую направленность и определенную особенность, которая заключается в неодноплановом и разностороннем характере оказываемого на организм человека воздействия выполняемых им упражнений, которые непосредственно, гармонично, структурированно и гомогенно влияют на развитие у занимающегося профессионально важных, то есть, по существу, специальных качеств и совершенствуют их;

– кроссфит, будучи комбинированным и мобильным по своей структуре видом спорта, обеспечивает занимающемуся разносторонний характер

физической активности во время тренировок; используя поочередно элементы тяжелой и легкой атлетики, тренирующийся выполняет чередования упражнений, движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности, продолжительности, энергозатратности, эмоциональной затратности и разносторонности, а это, в свою очередь, оказывает комплексное воздействие на организм человека, мобилизуя его, и обеспечивает развитие уже имеющихся и совершенствование приобретаемых общих и основных физических качеств человека;

– кроссфит, будучи мобильным и быстро реагирующим на изменения внешней среды видом спорта, предполагает высокую концентрацию внимания, быструю реакцию и активизацию адаптационных ресурсов человека, поскольку ставит занимающегося в ситуацию внезапности изменения условий проведения приемов; занимающийся оказывается при этом в необходимости принятия моментальных решений и в необходимости ориентации во время быстрой смены обстановки и в постоянно изменяющихся условиях, что развивает в том числе жизненно необходимые навыки, необходимые в критических и опасных для жизни ситуациях, которые заключаются в правильной, точной, безэмоциональной и быстрой оценке ситуации, в развитии четкой координации, в умении действовать находчиво и мгновенно, а также быстро и инициативно проявлять самостоятельность в действиях; этот аспект кроссфита делает его ещё более привлекательным для людей, поскольку показывает мгновенный результат и видимую пользу спорта для жизни, а это, в свою очередь, поднимает внутреннюю мотивацию занимающегося;

– кроссфит обеспечивает занимающемуся высокую и гармоничную эмоциональную удовлетворенность, которая достигается за счет высокой активности выполнения им чередующихся, требующих высоких и низких энергозатрат движений и поддерживается общим высоким фоном позитивного эмоционального напряжения; в этом случае не следует путать внутреннее чувство эмоционального удовлетворения с неконтролируемой эмоциональностью некоторых других видов спорта, поскольку кроссфит формирует устойчивость

эмоционального фона за счет развития адаптационных возможностей человека, это необходимо для решения задач, связанных со сменой деятельности, и поэтому при общей высокой внутренней эмоциональности выполнения упражнений занимающийся должен проявлять внешнюю сдержанность и не терять контроля над своими действиями и движениями – в этом заключается особая функция кроссфита в формировании у человека навыка внутреннего самоуправления;

– кроссфит, будучи индивидуально-универсальным видом спорта, обеспечивает человеку не только формирование, поддержание и развитие индивидуальности его двигательной активности, но и соревновательность характера его занятий по сравнению с другими занимающимися; это формирует у занимающихся устойчивый и долговременный навык эффективного и продуктивного преодоления возникающих трудностей, умение мобилизовывать усилия и возможности для максимального напряжения сил, что оказывается важным в критических ситуациях и в ситуациях, несущих угрозу жизни, навык стремления превзойти других участников занятий и состязаний в быстроте и точности движений, в тактической и технической изобретательности, что тоже делает этот вид спорта привлекательным для жизни [36, 113, 118].

Несмотря на то, что кроссфит является новым и во многом новаторским направлением, можно с уверенностью сказать, что для нашей страны это новое направление в фитнесе становится все более и более популярным, особенно среди молодежи. Это объясняется временной и пространственной доступностью кроссфита. Кроссфит хорош тем, что им может заниматься любой человек, не зависимо, какие цели он от этого преследует – от общего оздоровления, хорошей спортивной форме и высокой физической подготовленности до достижения серьёзных спортивных результатов.

В целом следует сказать, что кроссфит является уникальным видом спорта, реализующим в своем осуществлении разные функции и возможности человеческого организма за счет использования в рамках одного занятия разнородных упражнений, имеющих разную функциональную направленность и влияние на физическую подготовку человека. Он сочетает в себе как силовые

упражнении, так и упражнение на скорость, что позволяет уменьшать уровень психической ригидности учащихся и повышать уровень из ментальной мобильности за счет переключения с выполнения одного элемента на другой. Ригидность противопоставляется гибкости мышления, и зачастую является результатом появляющихся и усиливающихся неврозов и неврозоподобных расстройств. Подобные неврозы нередко возникают у школьников в связи с необходимостью продолжительного выполнения ими однотипных учебных задач и отсутствием подвижности в течение учебного дня. Выполнение заданий в классе и дома по основным предметам требует от школьников усидчивости и фокусировки внимания, что, безусловно, развивает их навыки и умения, однако это же самое приводит к усталости, снимать которую помогают занятия физической культурой и спортом в результате переключения на иной вид деятельности [34, 45, 123].

Однако, имеющие продолжительный учебный день, учащиеся постепенно теряют навык переключения с выполнения одного задания на выполнение другого задания, особенно если оно требует применения иных навыков и умений, от этого психическая усталость растет и со временем накапливается. И в этом отношении занятия кроссфита помогают не только устранить усталость, но и развить за счет разностороннего характера выполняемых упражнений важный навык быстрого переключения с одного вида деятельности на другой.

В этом этот механизм выполняет очень значимую для жизни современного человека адаптационную функцию, поскольку позволяет выработать и укрепить способность организма быстро, эффективно и с минимальными психическими потерями адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и труда. Это является немаловажным, поскольку школьное обучение имеет своей целью не только гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, но и их подготовку к последующему освоению ими профессии.

Кроме того, кроссфит существенно развивает мотивацию учащихся, направленную на желание заниматься физической культурой и спортом, и поэтому у этого вида спорта очень много поклонников. Мотивация развивается за

счет того, что одни упражнения выполняются учащимися с минимальными усилиями, потому что у них уже есть достаточная физическая подготовка, и это придает занимающимся уверенности в своих возможностях. С другой стороны, занимающиеся вынуждены выполнять также упражнения, которые требуют прикладывать усилия и преодолевать сложности, и это развивает силу духа и порождает желание добиться успеха и цели. Чередование этих эмоциональных моментов позволяет сделать занятия интересными и увлекательными, что развивает мотивационный интерес к физической культуре и спорту, проявляющиеся впоследствии в том числе в условиях саморазвития [34, 36].

Именно на этом основании кроссфит был выбран нами в качестве основополагающей базы для занятий, составляющих курс физической культуры, проводимых как региональный (вариативный) компонент, по своей сути дополнительный, общего школьного образования. Именно этот фактор – фактор дополненности – определил то, что наше особое внимание было уделено кроссфиту. Выбор кроссфита был далеко не случаен. Снижение интереса к занятиям физической культурой, отсутствие желания самосовершенствоваться, пассивность, нежелание развиваться, неуверенность в себе – всё это может быть преодолено с помощью правильного построенного комплекса упражнений по кроссфиту. Высокая эмоциональность, желание соревноваться и побеждать, развитие способности к самообразованию и самосовершенствованию, развитие психической гибкости и мобильности, повышение здорового и активного интереса к занятиям физической культурой и спортом – именно это является преимуществом кроссфита. Эта спортивная дисциплина развивает в учащихся дисциплинированность, быстроту реакции, выносливость, силу и при этом учитывает индивидуальные возможности каждого учащегося. Она позволяет от занятия к занятию варьировать нагрузку и интенсивность выполнения упражнений, вес и другие параметры, но суть программы при этом будет оставаться без изменений [29, 45].

Следовательно, в своей основе кроссфит можно рассматривать как спортивную дисциплину, направленную на совершенствование процесса физического воспитания занимающихся.

### **1.5 Теоретическая подготовка и методы контроля с использованием современных информационных технологий**

Утвержденный Министерством образования и науки РФ «Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, от 06.10.2009 г. № 413» [136], содержит информацию о том, что «предметные результаты школьного курса «Физическая культура» должны:

1) формировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств учащегося, в становлении, раскрытии и развитии личности, в гармоничном развитии человека, в его активном включении в здоровый образ жизни, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) развивать овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

3) создавать общую основу для формирования, поддержания и углубления интереса к истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

4) определять освоение умений и формирование навыков отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели» [74].

Из выше сказанного видно, что практические занятия невозможны в отрыве от теоретических знаний. Исследование возможностей организма человека позволяет правильно составить комплекс занятий и добиться более высоких



результатов. Именно поэтому в настоящее время огромное внимание уделяется теоретическим разработкам, исследованиям в области возможностей человеческого организма, накоплению знаний и опыта. Грамотная теоретическая подготовка, предшествующая практике и сопровождающая её, определяет не только возможность, но и необходимость достижения высоких практических результатов. Как результат, неуклонно и неизбежно возрастает системообразующая роль теоретических уроков, которые, невзирая ни на что, продолжают оставаться основной формой получения учащимися средней школы теоретических знаний по предмету, даже несмотря на то, что в настоящее время существует много различных источников информации [62].

Одним из наиболее популярных средств получения информации и знаний сейчас являются информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ).

Эти технологии помогают организовывать учебный процесс, выстраивая его на новом, более качественном уровне, и способствуют более полному усвоению учащимися учебного материала. Новые, доступные как обучающему, так и обучающимся в настоящее время современные информационные технологии во многом способствуют облегчению достижения учебных результатов и ускорению получения и даже в большинстве случаев обеспечивают полное выполнение учебных задач за счет прямой и непосредственной возможности решать поставленные учебные задачи, связанные с поиском, отбором и хранением информации, контролем за их промежуточным и окончательным усвоением, планированием проведения тренировок и руководством занятиями физической культурой, а также определением и изменением уровня физической подготовленности и жизненной активности школьников в целом, их состояния здоровья и настроения.

Наиболее распространенной функцией, которую выполняют информационные технологии в обучении является функция получения новых знаний и их контроль, а также возможность осуществлять не только образование, но и самообразование [94].

В целом уроки физической культуры, как известно, содержат достаточно большой объем теоретической информации, но на усвоение этого объема выделяется минимальное количество часов, и, в связи с этим применение информационно-коммуникационных технологий, реализованных, например, в виде электронных презентаций и других подобных средств, поможет с большой степенью эффективности разрешить эту проблему [76].

Использование ИКТ позволяет решить и некоторые другие задачи. Так, например, невозможно наглядно осветить некоторые теоретические вопросы, связанные с различными направлениями, как в принципе не могут быть показаны непосредственно некоторые объяснения, какие техники надо применять при выполнении разучиваемых учащимися движений, даны исторические справки и рассказаны события и биографии спортсменов. Именно поэтому на уроках физкультуры должны быть использованы демонстрационные средства (слайды, картины, анимации, видеозаписи), помогающие школьникам освоить теоретический материал и способствующие формированию у них образных представлений, а на их основе – отвлеченных и абстрактных понятий. Домашние задания, выполняемые учащимися за пределами школьного расписания, также способствуют формированию образного мышления. Выполняя теоретические задания, школьники используют различную литературу, размещенную в сети интернет, фрагменты видео, самостоятельно готовят компьютерную презентацию.

Использование учащимися ИКТ создает у них ощущение современности, ощущение того, что образовательная система не является чем-то устаревшим и насаждаемым, идет в ногу со временем и использует все возможности нового времени. Это способствует формированию доверия школьников в отношении учебного процесса за счет того, что в учебный процесс внедряются инновации. Повышается также и общий интерес к учебе и освоению новых знаний, появляется потребность показать свои умения и навыки, касающиеся чего-то нового и современного.

Таким образом, необходимо уделять особое внимание освоению и проработке теоретического материала, предваряющего проведения практических

занятий. И не последнее значение имеет в этом процессе применение ИКТ, которые в рамках образовательного процесса позволяют решать одну из важнейших задач обучения – повышение уровня теоретических знаний, которые впоследствии можно реализовывать на практике. Безусловно, использование новых технологий невозможно без учета технологий и методик, ставших уже традиционными и проверенных десятилетиями педагогической практики. Грамотное и методически оправданное использование ИКТ в сочетании с традиционными формами организации учебных занятий позволяет развивать у учащихся познавательные навыки и навыки исследовательской деятельности, раскрывать их творческие способности, создает благоприятный психологический климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать навык ее поиска, отбора и передачи, развивать коммуникативные способности, реализуемые в работе в парах и группах [2, 94].

## Заключение по первой главе

В первой главе представлен анализ опубликованной в настоящее время современной научной и методической литературы по теме исследования, изучены формы и методы организации физического воспитания молодежи, в частности юношей, имеющих допризывной возраст, в общеобразовательных учреждениях.

В ходе исследования было выявлено, что основной причиной того, что «Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141] юношами допризывного возраста не выполняются, является несоответствие, возникающее между нормативными требованиями комплекса и реальными возможностями испытуемых. Это связано с общим низким уровнем физической подготовленности учащихся, с отсутствием желания и потребности в физическом самосовершенствовании, с ухудшением состояния здоровья и невозможности выполнять физические нагрузки на высоком или должном уровне, с потерей интереса к учебным занятиям по физкультуре в процессе обучения.

Всё, сказанное нами выше, является прямым свидетельством существования недостатков, имеющих место в реализации и осуществлении действующих общеобразовательных программ по учебному предмету «Физическая культура», имеющих общегосударственный федеральный уровень и реализуемых в образовательных учреждениях средней школы.

Как видно из проведенного исследования, одним из наиболее эффективных путей решения сложившейся проблемы является интеграция в образовательном процессе по образовательному курсу «Физическая культура» современных средств и их грамотное, последовательное и продуктивное сочетание с традиционными формами и методами организации процесса физического воспитания молодежи.

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

**Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы**, нормативные документы ВФСК (ГТО), материалы исследований научных журналов, электронных научных изданий, материалы научных конференций и семинаров, посвященные проблемам физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций в особенности юношей допризывного возраста, проводились с целью изучения и обобщения имеющихся данных по теме исследования, результатом которого явилось определение актуальности темы, формулирование гипотезы исследования, определение задач и разработка экспериментальной методики подготовки юношей.

**Педагогическое тестирование** осуществлялась по шести видам испытаний (Приложение А):

Обязательные испытания: бег на 100 м.; бег на 3 км.; подтягивание на высокой перекладине; наклон из положения стоя.

Испытания по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Оценка теоретических знаний осуществлялась по разработанной программе, включающую проверку знаний, отражающих требования ФГОС [65, 66, 68, 69]. (Приложение Б).

**Педагогический эксперимент** являлся основным методом, с помощью которого была выявлена и подтверждена эффективность модели физического воспитания и экспериментальной методики подготовки юношей, чей возраст не является призывным, а также проверки цели, задач и гипотезы исследования.

**Опрос** учителей общеобразовательных организаций, проводился для получения данных о процессе реализации «Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне]" [131] в системе общего образования.

**Математико-статистическая обработка результатов исследования** применялась для количественного анализа экспериментальных данных. Достоверность различий между средне-групповыми значениями определялась с помощью *t*-критерия Стьюдента. При оценке достоверности полученных данных в качестве основного был принят пятипроцентный уровень значимости, что признается вполне надежным в педагогических исследованиях. Результаты исследования были подвергнуты математико-статистической обработке в соответствии с рекомендациями специальной литературы [80].

**Методика организации видов испытаний комплекса ГТО.** Тестирование юношей, позволяет определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, у каждой группы испытуемых осуществлялось в два дня. В первый день оценивался уровень развития силовых способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, во второй день оценивался уровень общей выносливости.

В соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131], тестирование осуществлялось с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) в следующей последовательности [75].

Первый день: выносливость.

Второй день: гибкость; скоростные способности; силовые способности; скоростно-силовые способности.

Во время тестирования обеспечивалось соблюдение правил техники безопасности и испытуемым предоставлялось достаточного времени для отдыха между испытаниями, направленных на сохранение здоровья участников.

Бег на 3000 метров. Данный вид испытания оценивал уровень развития общей выносливости. Бег проводился на стадионе общеобразовательной школы. В забеге участвовало 8-10 испытуемых.

По команде «На старт!» испытуемые занимали свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинали движение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тест оценивает уровень гибкости. Из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется и фиксирует результат в течении 2с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течении 2 с.

Бег на 100 метров определяет уровень развития скоростных способностей. Тестирование проводилось на стадионе общеобразовательной школы.

Каждый испытуемый по команде «на старт!» должен был подойти к линии старта, по команде «внимание!» фиксируется испытуемым окончательная стартовая (неподвижная) позиция. После команды «марш!» начинает движение.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, с фиксацией положения в течение 1 сек.

Испытание выполняется на большее количество раз, засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- исходное положение (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и коленных суставах ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок испытуемого ниже уровня перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 сек.;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Для определения скоростно-силовых способностей применялись виды испытаний: *прыжок в длину с места толчком двумя ногами* и *поднимание туловища из положения лежа на спине*.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*, выполняется, на месте с ровной поверхностью и где обеспечивается хорошее сцепление с обувью. Из исходного положения ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание за её;
- отталкивание с предварительного отскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых при прыжке;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.



**Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев из «замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение угла согнутых ног.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в период с 2014 года по май 2021 года. В эксперименте участвовало 60 юношей: контрольная группа (далее – КГ) - (n-29), экспериментальная группа (далее – ЭГ) - (n-31) возраст обучающихся 16-17 лет [90].

1 этап (2014-2015 гг.) Изучалась и анализировалась нормативная база, осуществлялся детальный и содержательный анализ специальной научной и методической литературы по теме представленного исследования, рассматривались вопросы организации образовательного процесса в общеобразовательной организации; формулировались объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

2 этап (2015-2016 гг.) Выбраны образовательные организации для проведения педагогического эксперимента. Проводился опрос учителей, проводящих занятия по физической культуре, состоявший из вопросов о состоянии реализации комплекса ГТО в системе общего школьного среднего образования, реализующегося в Удмуртской Республике. Разрабатывалась модель организации физического развития и воспитания юношей, не достигших призывного возраста, в образовательном процессе общеобразовательной организации и экспериментальная методика подготовки. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

3 этап (2016-2017 гг.) Определялся исходный уровень физической подготовленности юношей, возраст которых не является призывного, на

соответствие знакам отличия комплекса ГТО и оценивались теоретические знания по учебному курсу «Физическая культура». Реализовывалась модель организации физического воспитания юношей, чей возраст не достиг призывного, и экспериментальная методика подготовки. В педагогическом эксперименте, были задействованы 60 юношей, чей возраст не является призывным.

4 этап (2017-2021 гг.) Осуществлялась проверка эффективности модели организации физического воспитания юношей, которые не достигли призывного возраста. Проводилась статистическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента, оформлялось диссертационное исследование, формулировались основные выводы, разрабатывались практические рекомендации, публиковались статьи в рецензируемых журналах ВАК.

### **ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.1 Состояние организации комплекса ГТО в системе общего образования общеобразовательных организаций**

В ходе проявленного нами интереса к личному мнению учителей физической культуры, была выявлена реальная картина реализации комплекса ГТО в общеобразовательных организациях г. Ижевска. Большинство учителей - 94,6%, оценивают положительно идею возрождения комплекса ГТО, результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса об оценке идеи возрождения современного ВФСК ГТО

Как вы оцениваете идею возрождения ВФСК ГТО в 2014г.?	Итого	
	кол-во чел.	%
Положительно	68	94,6
Отрицательно	4	5,4

На вопрос о факторах, препятствующих реализации комплекса ГТО, 30,6% респондентов отметили низкую мотивацию у обучающихся к получению знака отличия, 20,2% респондентов отметили высокую нагрузку на учителей документальной работой, 18,1% учителей отметили отсутствие четкого взаимодействия самой общеобразовательной организации с центрами тестирования ГТО. Одинаковой количество респондентов отметили отсутствие свободного времени у обучающихся – 15,9% и интереса у администрации общеобразовательной организации – 15,2% соответственно, таблица 2.

Таблица 2 – Факторы препятствующие реализации комплекса ГТО

№	Укажите факторы препятствующие реализации комплекса ГТО в системе общеобразовательных организаций	%
1	Отсутствие свободного времени у обучающихся	15,9
2	Отсутствует взаимодействие общеобразовательной организации с центрами тестирования ГТО	18,1
3	Высокая нагрузка на учителей, документальной работой	20,2
4	Отсутствие мотивации у обучающихся к получению знака отличия	30,6
5	Отсутствие интереса у администрации общеобразовательной организации	15,2

Интересуясь формами организации занятий направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, большинство респондентов, их число составило 56,9%, отметило, что основной формой физической подготовки, являются в первую очередь учебные занятия, проводящиеся по предмету «Физическая культура». Ещё 30,5% опрошенных отметили, что ими используются обе формы организации занятий, и только 2,6% интервьюируемых отметили, что используют внеурочные формы занятий, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты ответов об организационных формах подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО

Организационные формы подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	Итого	
	кол-во чел.	%
Учебное занятие	41	56,9
Внеучебное занятие	9	12,6
Используются обе формы занятий	21	30,5

На вопрос о наличии программы организации занятий с обучающимися во внеурочное время, направленных на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО, 40,2% - респондентов отметили, что данная программа в общеобразовательной организации есть и работа по ней ведется, 44,6% - опрошенных отметил, что такой программы нет, 15,2% сказали, что такой

документ имеется, но работа по нему не ведется, результаты опроса представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты опроса о наличии программы организации занятий с обучающимися во внеурочное время

Наличие программы организации занятий с обучающимися во внеурочное время	Итого	
	кол-во чел.	%
Да, есть	29	40,2
Нет программы	32	44,6
Документ имеется, но работа не ведется	11	15,2

Интересуясь активностью обучающихся к выполнению государственных требований комплекса ГТО, мы попросили экспертов оценить данную активность по десятибалльной шкале, у младшего школьного возраста (1-4 классы), среднего (5-9 классы) и старшего (10-11 классы), рисунки 1-3.

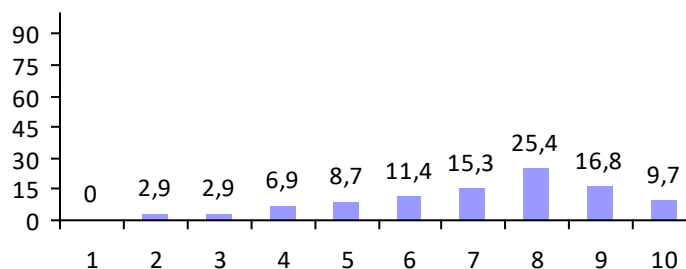


Рисунок 1 – Активность выполнения нормативов ГТО школьниками младшего возраста

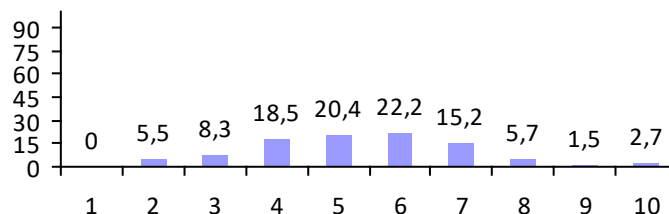


Рисунок 2 – Активность выполнения нормативов ГТО школьниками среднего возраста

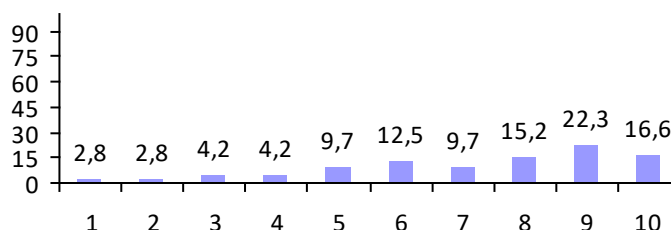


Рисунок 3 – Активность выполнения нормативов ГТО школьниками старшего возраста

Анализ полученных данных показал, что 25,4% респондентов оценивают наибольшую активность выполнения нормативов комплекса ГТО обучающимися школьниками младшего возраста на 8 баллов из десятибалльной шкалы и 2,9% респондентов оценивают наименьшую активность обучающихся на 2 и 3 балла.

В среднем школьном возрасте активность обучающихся к выполнению требований комплекса ГТО снижается – 22,2% респондентов оценивают наибольшую активность обучающихся к выполнению требований комплекса ГТО на 6 баллов, а наименьшую активность обучающихся оценивают на 2 балла – 5,5% соответственно.

Анализируя результаты обучающихся старшего школьного возраста к выполнению требований комплекса ГТО, 22,3% респондентов, оценивают наибольшую активность обучающихся на 9 баллов, а 2,8 респондентов оценивают наименьшую активность обучающихся на 1 и 2 балла.

### 3.2 Констатирующий этап педагогического эксперимента

Какой бы ни была, на первый взгляд, эффективной педагогическая модель, она не может быть применена, если не подтверждена результатами исследования, реализованного в виде эксперимента. Смысл любого эксперимента заключается в

подтверждении, поддержке или опровержении имеющейся концепции или программы и, в случае её подтверждения, выявлении ее эффективности. В этом выражается устойчивая и долгосрочная связь теории и практики.

Под экспериментом традиционно понимается такой метод научного познания, который позволяет исследовать явления действительности в условиях контроля и управления, то есть путем их контролируемого изменения. В этом отношении эксперимент отличается от наблюдения тем, что экспериментатор активно оперирует изучаемым объектом и осуществляет это на основе предлагаемой им теории.

Немаловажную роль в эксперименте играют поставленные задачи и интерпретация его результатов. По сути дела, эксперимент выполняет функцию выявления и определения критерия истинности научного познания. Несмотря на то, что эксперимент как метод был предложен учеными, занимавшимися вопросами естествознания, в настоящее время он имеет огромное значение в педагогике, поскольку позволяет объективизировать педагогические модели и свести их погрешности к допустимому и возможному минимуму.

Современная система образования переживает эпоху трансформаций, и проводимые педагогические реформы направлены на то, чтобы существенным образом улучшить процесс обучения и повысить его результаты. Однако необходимо обратить внимание на то, что ожидаемый эффект внедрения той или иной программы не всегда соответствует тому, что получают реформаторы на выходе. Именно поэтому эксперимент является такой же важной частью программы, как и ее разработка. Именно его фактические достоверные результаты позволяют говорить об эффективности внедряемых в педагогическую среду программ и об оправданности вносимых в образовательную сферу изменений.

Особое значение в эксперименте имеет влияние различных факторов на исследуемую переменную, то есть, по сути дела, эффект внедряемой программы.

В экспериментальных педагогических исследованиях наиболее значимым является определение образовательного воздействия внедряемой программы на

результаты, которые показывают обучающиеся по завершении эксперимента, и поэтому тщательно проведенный эксперимент и правильная интерпретация его результатов является не менее важным, чем модель, построенная на теории.

Для точности результатов педагогического эксперимента необходимо выполнять следующие условия:

- осуществлять максимальный контроль над воздействием образовательной программы на обучающихся,
- соблюдать максимально возможное исключение внешних факторов,
- обеспечивать эквивалентность сравниваемых групп – контрольной и экспериментальной,
- проводить предварительное и итоговое тестирование, то есть проведение многократных сравниваемых измерений,
- обеспечивать отсутствие альтернативных объяснений появления эффекта.

Соблюдение этих требований доказывает валидность вывода, сделанного по результатам эксперимента. Именно это позволяет выводить образовательную программу на уровень обобщения и говорить о возможности ее внедрения в образовательную практику.

Безусловно, в педагогических науках не всегда возможно в полной степени осуществлять контроль над испытуемыми и обеспечивать их изоляцию от воздействия внешней среды, однако нами при проведении эксперимента в максимально возможной степени были учтены все возможные сложности, а погрешности сведены к возможному и видимому минимуму.

Осуществленный нами педагогический эксперимент, проведенный и реализованный в рамках представленной программы, содержал констатирующий этап. Этот этап имел особую направленность и был ориентирован:

- на выявление и определение однородности учебных групп, сформированных в ходе эксперимента,
- на изучение исходного уровня как физической, так и теоретической подготовленности обучающихся, составляющих эти учебные группы, на ее



соответствие «Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141].

Анализ сравнительных результатов входного (первичного) тестирования физической подготовленности участников контрольной группы (далее – КГ) и экспериментальной группы (далее – ЭГ), полученных в предварительном эксперименте, показал, что физическая подготовленность юношей, не достигших призывного возраста, в обеих группах находится на одном уровне. Результаты физической подготовленности юношей КГ и ЭГ, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Физическая подготовленность юношей КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента

Контрольная группа (n-29)	Экспериментальная группа (n-31)	t <sub>фактич.</sub>	t <sub>критич.</sub>	p
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1) Бег на 100 метров				
14,2±0,15	14,3±0,14	0,58	2,04	>0.05
2) Бег на 3000 м				
842,4±0,23	846,0±0,14	0,22	2,04	>0.05
3) Потягивание на высокой перекладине				
8,0±0,88	8,0±0,65	0,4	2,04	>0.05
4) Наклон из положения стоя				
10,9±1,88	11,3±1,58	0,3	2,04	>0.05
<b>Испытания по выбору</b>				
5) Прыжок в длину с места				
224,5±2,46	219,2±2,56	1,5	2,04	>0.05
6) Поднимание туловища из положения лежа на спине				
49,0±1,40	48,0±1,09	0,82	2,04	>0.05

Из показателей, содержащихся в таблице, видно, что в обязательных видах испытаний результаты, показанные обучающимися КГ и ЭГ, в начале эксперимента одинаковы. Межгрупповые достоверные различия нами не выявлены, погрешность составляет ( $p > 0,05$ ). Аналогичная ситуация наблюдается в тестовых испытаниях по выбору, в них результаты, показанные юношами, чей возраст не достиг призывного, – участниками эксперимента, входящими в экспериментальную и контрольную группы, также одинаковы при ( $p > 0,05$ ) [87, 90].

Количество участников контрольной и экспериментальной групп, выполнивших «нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131] в начале педагогического эксперимента на знаки отличия представлено на рисунке 5.

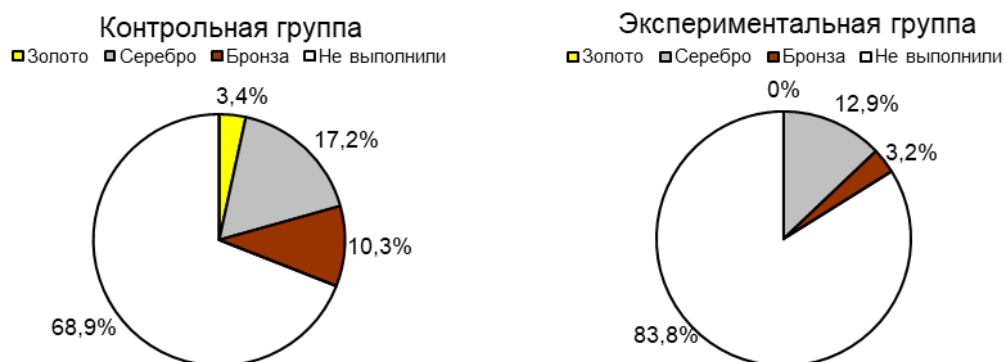


Рисунок 5 – Количество юношей КГ и ЭГ, выполнивших нормативы комплекса ГТО на знаки отличия в начале эксперимента

На рисунке 5 показано, количество юношей выполнили нормативы комплекса ГТО в начале эксперимента. В КГ на золотой знак отличия выполнили – 3,4% юношей, серебряный – 17,2%, бронзовый – 10,3%. Не выполнили нормативы комплекса ГТО на знаки отличия – 68,9% юношей. В ЭГ таких юношей, которые выполнили нормативные требования, предъявляемые к золотому знаку отличия, не выявлено. Испытания на серебряный знак отличия, выполнили - 12,9% юношей, на бронзовый – 3,2%. Не справились с испытаниями на знак отличия - 83,8% юношей. Результаты говорят о том, что в обеих группах количество учащихся, не выполнивших требования, составило подавляющее большинство.

Этот этап эксперимента показал, что сравниваемые нами группы – контрольная и экспериментальная – эквивалентны и однородны, возможности их участников в области физической подготовки практически не разнятся, что говорит об отсутствии факторов, изначально способных существенно исказить итоговые результаты эксперимента.

Безусловно, при проведении подобных экспериментов необходимо учитывать различные факторы, начиная от возраста и здоровья и заканчивая образом жизни, который ведут учащиеся. Эти факторы также были нами учтены в укрупненном виде в ходе апробации разработанной нами модели. Так, испытуемые были одного возраста, все они составляли основную группу физической подготовки и не занимались в спортивных секциях во внеучебное время. Подобный подход позволяет нам достигать обобщения, касающегося физической подготовки юношей в целом, вне зависимости от территориальных и иных факторов.

Также нами была проведена проверка теоретических знаний. Анализ результатов этой проверки показал, что среднее количество правильных ответов у юношей допризывного возраста обеих групп находится на одном уровне: в КГ количество правильных ответов составило – 45,0%, в ЭГ – 46,4%, рисунок 6.

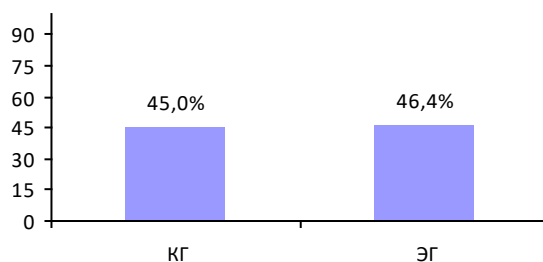


Рисунок 6 – Уровень теоретических знаний КГ и ЭГ в начале эксперимента

В результате был выявлен общий сопоставимый низкий уровень теоретической подготовки участников эксперимента, имеющий под собой социальные основания и вызванный общими для учащихся социальными причинами, такими как отсутствием интереса к исследуемой нами проблеме и мотивации к развитию физических навыков и самосовершенствованию, укреплению здоровья и ведению здорового и активного образа жизни, а также отсутствием навыка самообучения и самообразования.

В целом, безусловно, входные данные эксперимента показали очень низкий уровень как физической, так и теоретической подготовленности юношей допризывного возраста. Эти данные доказывают, что в школьном образовании действительно существует необходимость разработки и внедрения программы, позволяющей повысить имеющийся у учащихся уровень физической и теоретической подготовки. Таким образом, была доказана актуальность и даже необходимость внедрения в пространство школьного образования разработанной нами педагогической модели.

На основании данных, полученных в ходе проведения констатирующего этапа педагогического эксперимента, мы можем говорить о том, что в настоящее время требуется осуществление серьезной работы по созданию модели организации физического воспитания и разработке экспериментальной методики подготовки, направленной на повышение уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся.

### **3.3 Модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе**

На основании полученных в ходе педагогического эксперимента результатов, разработана модель организации физического воспитания юношей, чей возраст не достиг призывного в образовательном процессе. Эта модель включает в себя четыре блока: целевой, содержательный, реализационный и результативный, рисунок 7.

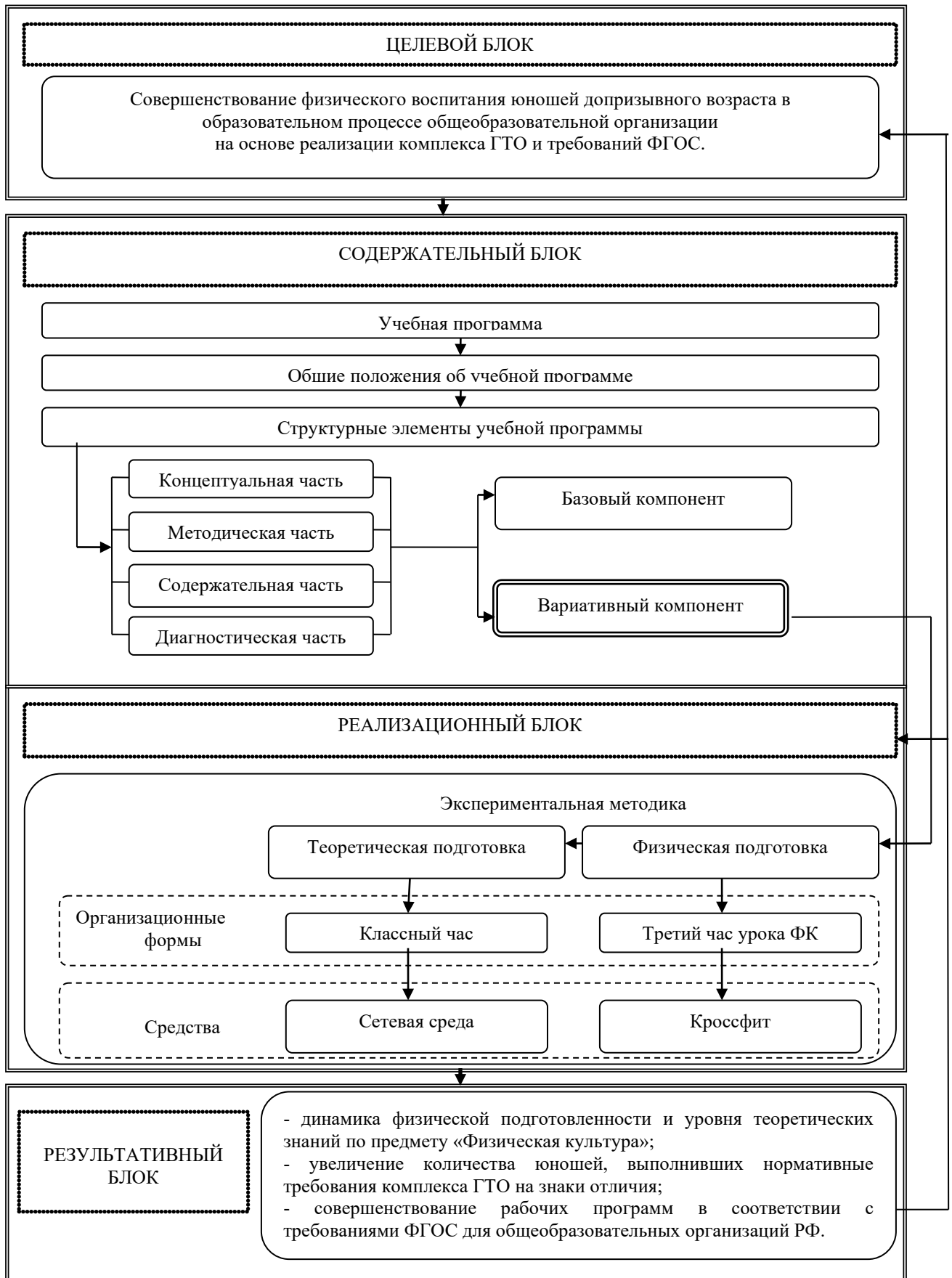


Рисунок 7 – Модель организации физического воспитания юношей допризывного возраста в образовательном процессе.

Рассмотрим каждый блок модели по отдельности:

### *Целевой блок*

Целевой блок является первым из рассматриваемых нами. В качестве основополагающего документа он включается в себя «Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"» [142], определяющее цель и задачи комплекса.

Основной целью комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, в воспитании патриотизма и в обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения [72].

Как уже было сказано ранее, разработанная и спроектированная нами учебная модель не ограничивается исключительно развитием и укреплением физической подготовки учащихся старших классов. Программа, составляющая экспериментальную основу, выходит из узких рамок и формирует широкое поле жизнедеятельности учащихся. Подобный подход, безусловно, усиливает интерес учащихся к программе, поскольку он ориентирован на успешность человека в обществе – в широком понимании этого слова, и укрепляет его мотивацию к саморазвитию и самосовершенствованию.

Таким образом, мы можем говорить не только о краткосрочных результатах, таких как развитие физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья, улучшения их настроения и общего самочувствия, но и о среднесрочных. К среднесрочным результатам мы можем отнести достаточно большой спектр важных для личности и ее жизнедеятельности аспектов, таких как организация правильного досуга и гармонизация внеучебной деятельности школьников, формирование у них круга значимых интересов, направленных на гармонизацию личности, формирование устойчивой привычки и, в идеале, потребности вести активный и здоровый образ жизни, развитие навыков саморазвития и стремления к самосовершенствованию, развитие мотивационных

навыков и способности школьников к обучению и самообучению, гармоничное и всестороннее развитие личности, развитие мышления, в том числе критического, формирование силы воли, быстроты мышления, ответственной жизненной позиции, развитие и актуализацию стремления к достижению целей и к осуществлению здоровой конкуренции и капитала конкурентоспособности, а также иных положительных качеств личности, снижение тяги к отрицательным аспектам социального взаимодействия и отказ от вредных и пагубных привычек, формирование капитала личности, воспитание патриотизма, выбор учащимся правильной гражданской позиции. Однако этими целями программа не исчерпывается. Она позволяет также ставить долгосрочные цели и получать долгосрочные результаты, имеющие значение не только в масштабах личности и социума, но и в масштабах всей страны. К долгосрочным результатам и целям следует отнести формирование здоровой социальной среды и патриотичного общества, формирование здоровой нации, улучшение демографической ситуации, формирование трудового капитала страны, нахождение и поддержание здорового баланса материальных и духовных ценностей, основанных на существующем балансе физических и психических возможностей отдельно взятых людей, и пр.

При этом хорошо видно, что достижение близких и краткосрочных целей, касающихся прежде всего физической подготовленности обучающихся и выполнение ими требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», позволяет ставить цели более далекие – среднесрочные, такие, которые направлены на формирование и развитие личности. Это, в свою очередь, имеет своей целью образование гармоничного общества, в котором люди вступают в правильное и грамотное взаимодействие, направленное на собственную самореализацию и поддержку реализации других людей. Достижение же среднесрочных целей и результатов позволяет говорить о возможности ставить более высокие планки и достигать более высокие цели. Безусловно, на достижение этих целей нужно иметь намного больше времени и прикладывать намного больше усилий.

В соответствии с обозначенной нами целью комплекс предусматривает выполнение ряда задач, одной из которых является совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях. Именно это легло в основу разработки модели организации физического воспитания юношей и экспериментальной программы подготовки в образовательном процессе.

Разработанная нами модель имела экспериментальный этап и прошла апробацию, результаты которой дали нам возможность говорить об обобщениях в масштабах блока образовательной школьной системы, касающегося физического воспитания юношей, не достигших призывного возраста.

### *Содержательный блок*

Содержательный блок является вторым блоком. Он рассматривает общие положения учебной программы и ее структурные элементы, с помощью которых осуществлялась реализация экспериментальной методики подготовки.

Любая экспериментальная педагогическая модель должна представлять собой хорошо организованную структуру прежде всего для того, чтобы была возможность зафиксировать упущения или отклонения в ходе проведения эксперимента. Это важно в осуществлении контроля над воздействием образовательной программы на обучающихся, исключения внешних факторов, способных исказить ход эксперимента и его результаты, и отсутствия альтернативных факторов, объясняющих появление доказываемого в ходе эксперимента педагогического эффекта.

### *Общие положения об учебной программе*

Учебная программа – это такой нормативный документ, который определяет содержание по каждому из представленных в образовательной программе учебных предметов. Он включает в себя объем знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению обучающимися и распределенных по годам обучения.

Учебная программа, будучи элементом учебно-методического комплекса и частью учебного плана, выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую. Нормативная



функция реализуется за счет тех нормативных актов, которые ложатся в основу учебной программы и за счет того, что сама учебная программа становится нормативным актом, на который опирается учитель при выполнении своих профессиональных обязанностей. Информационно-методическая функция выражается в содержательном и методическом аспекте учебной программы. Организационно-планирующая функция определяет то, каким образом и в каком виде должна быть осуществлена образовательная деятельность в составлении календарного плана. Все это вместе начинает работать как система.

О каком бы учебном предмете ни шла речь, образовательная программа по этому предмету должна реализовывать положения, заложенные в «ФЗ №273 от 29 декабря 2012 (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации"» [132], с изменениями и дополнениями, вступившем в силу с 1 сентября 2023 г. Следовательно, проведение занятий по физической культуре и спорту, как и занятий по всем иным учебным предметам, должно выполнять основные требования закона, а именно способствовать общегосударственной реализации права человека на обучение, реализации государственную политику, определяющую право обучающегося на свободу выбора, мнения и убеждений, позволяющую учитывать разнообразие, расхождение и несовпадение существующих у учащихся разных мировоззренческих подходов, обеспечивающую развитие творческих, трудовых и профессиональных личностных способностей каждого человека, осуществляющих содействие взаимопониманию людей в целом и представителей разных народов в частности независимо от их этнической, расовой, национальной, конфессиональной и религиозной принадлежности, осуществляющих формирование и развитие личности в соответствии с принятыми в российском обществе духовными, нравственными, социальными и культурными ценностями, а также независимо от их социального положения и содействовать межличностному и профессиональному сотрудничеству между ними.

При этом в соответствии с частью 6.1 «Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ» [146] содержание и планируемые результаты разработанных

образовательными организациями образовательных программ должны быть не ниже содержания и планируемых результатов федеральных основных общеобразовательных программ. Для достижения этого организация, осуществляющая образовательную деятельность, при разработке общеобразовательной программы вправе осуществлять перераспределение предусмотренного в федеральном учебном плане времени (часть 6.2 Федерального закона от 24.09.2022 N 371-ФЗ).

В соответствии с вышесказанным можно заключить, что учебная программа по предмету «Физическая культура», несмотря на имеющиеся у этого предмета особые характеристики, существенно отличающие его от других обязательных общеобразовательных учебных предметов, имеет с ними общую педагогическую базу и направленность и не противоречит заявленным в системе образования образовательным ценностям.

Любая современная учебная программа, в том числе по предмету «Физическая культура», выполняет следующие основные функции:

- устанавливает содержание образования по учебным предметам;
- определяет объем знаний, который должны достичь обучающиеся;
- устанавливает обязательные знания, умения и навыки, формирование которых определяется изучаемой дисциплиной;
- содержит цели и задачи, на достижение которых направлено изучение предмета,
- определяет ход, особенности и специфику образовательного процесса;
- определяет последовательность изучения материала и следование тем;
- описывает методы работы с учащимися и организационные формы обучения;
- выявляет связь с другими предметами;
- устанавливает способы оценивания и критерии оценки уровня освоения учебного материала учащимися;
- является основным документом внутри образовательного учреждения.

В настоящее время можно говорить о существовании основных принципов построения современных актуальных учебных программ, среди которых необходимо назвать:

– соответствие заявленного содержания программы достижениям современной науки и технического прогресса,

– соответствие содержания программы существующему уровню культуры,

– соответствие социальным целям воспитания учащихся, таких как формирование здорового образа жизни, патриотизма и правильной гражданской позиции;

– развитие творческих способностей учащихся, их креативности, самостоятельности мышления и навыков самообучения;

– осуществление преемственности между уже изученным и ещё только изучаемым материалом;

– осуществление взаимосвязи между учебными предметами, отражающей естественные связи между явлениями объективного мира;

– развитие предпрофессиональных навыков, предшествующих формированию так называемых *hard skills*, а также, что является немаловажным, развитие навыков, не связанных с освоением будущей профессии, но являющихся определяющими в современном обществе, речь идет о *soft skill*, в которые входит умение работать в коллективе, сохранять внимание, умение быстро реагировать на происходящие изменения и адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе социальным и трудовым.

Таким образом, проектирование и разработка учебной программы по школьному курсу физической культуры предполагает необходимость учета региональных, национальных и этнокультурных особенности субъектов Российской Федерации в частности и естественных потребностей современного российского общества в формировании и поддержании физически крепкого и дееспособного подрастающего поколения, способном активно использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития,

самореализации и включаться в разнообразные формы здорового образа жизни в целом [22].

Грамотный подход к составлению программы позволяет избежать многих педагогических ошибок, поскольку объединяет все имеющиеся разрозненные данные в единую систему, каждый элемент которой не существует отдельно от других элементов, а является звеном одной образовательной цепи, имеющей начальный и конечный этапы обучения.

Программы бывают *традиционными* и *инновационными*, в таблице 6 представлены их структура и содержание [63, 103, 108].

Таблица 6 – Структура и содержание учебных программ

Программа	Виды	Содержание
Традиционная	Адаптивная	Программа используется без изменений в содержании и методике, но с небольшими изменениями в последовательности изложения материала и в количестве часов.
	Модифицированная	Содержательная и методическая части программы отличаются от адаптивной на 10-15 %.
Инновационная	Авторизированная	Программа содержит не менее 50 % новизны только в содержании.
	Авторская	Программа отличается от существующих не менее чем на 50 % в содержании, методике, принципах обучения, при условии, что она прошла успешную апробацию и ее реализация характеризуется и оценивается положительными результатами обучения.
	Экспериментальная	Программа содержит проектную часть.

В соответствии с ФЗ РФ №273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ» разработка и утверждение образовательных программ является компетенцией образовательного учреждения. При этом учитель имеет свободу выбора, какие учебные программы он будет использовать и какие методические материалы, и рекомендации он возьмет за основу курса. Главное в этом вопросе – соответствие результатов подготовки обучающихся требованиям образовательного стандарта. Это дает возможность учителю выбрать, внедрить и использования на занятиях по физической культуре инновационные и эффективные программы и методики физического воспитания школьников.

## Структурные элементы учебной программы и их содержания

### Концептуальная часть

Концептуальная часть учебной программы включает в себя цели и задачи, базирующиеся на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по курсу физической культуры, а также объясняет, какой вклад вносит физкультура в решение основных педагогических задач в системе общего образования. По сути дела, это научная база, содержащая в себе педагогические идеи, заложенные в основу программы. Это обоснование того, для чего и с какой целью программа внедряется в образовательную систему.

### Методическая часть

Методическая часть представляет собой раздел, описывающий пути решения целевой установки учебной программы. Для этого автор программы сам выбирает формы и методы организации учебного процесса.

Методическая часть программы осуществляет организацию работы с учебным материалом, под которой понимается распределение материала по годам обучения, распределение материала в годичном цикле, описание основных видов подготовки, обязательные и рекомендуемые объемы как тренировочных, так и соревновательных нагрузок, сроки прохождения входящего, промежуточного и итогового контроля и требования к его выполнению, описание нормативов, обязательных к выполнению, сроки и способы организации педагогического контроля, методические рекомендации по проведению занятий. Как годичный цикл, так и физическую подготовку, укладываемую не в один год, а в несколько лет, следует рассматривать как единый педагогический процесс, имеющий единые методические положения. Среди наиболее важных методических положений можно выделить следующие:

– совершенствование физической подготовки и спортивной техники должно представлять собой непрерывный, непрерывающийся процесс, именно это обуславливает достижение устойчивого и продолжительного результата, а также

закладывает основу для дальнейшего развития физических способностей обучающихся;

– средства и методы занятий и тренировок должны основываться на строгой преемственности задач и целей, переходящих из года в год, от одного периода годового цикла к другому, от одного блока занятий к другому, в этом случае обучающимся становится понятна и доступна целевая установка;

– тренировочные и соревновательные нагрузки, так же как нагрузки текущих занятий и нагрузки прохождения промежуточного и итогового контроля должны иметь строгое планирование, именно это позволяет не только учителю, но и учащимся контролировать учебный процесс;

– объем средств физической общей и специальной подготовки должен иметь неуклонное возрастание, только в этом случае можно говорить о развитии и совершенствовании физической подготовки и физических возможностей учащихся;

– развитие общих и отдельных физических качеств должно происходить с учетом благоприятных возрастных периодов, что обеспечивает усиление эффекта от занятий за счет возрастной сенситивности.

Из этого следует, что методическая часть, будучи теоретической частью, представляет собой концепцию, предполагающую, что следование ей принесет планируемые результаты. Без раскрытия этой части приступать к моделированию практической части нельзя, поскольку именно эта часть затрагивает глубокие педагогические аспекты, касающиеся, например возрастной, эмоциональной и социальной сенситивности и пр., поэтому именно здесь прописываются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения школьного курса физической культуры.

Личностные результаты касаются индивидуальных свойств обучающихся, приобретаемых ими в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Среди личностных результатов можно назвать следующие:

– формирование положительного и позитивного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;

– снижение у них уровня неприятия и отторжения того, что связано с самими занятиями, а также с соревновательной и тестирующей частью курса – прохождением испытаний;

– формирование и развитие внутренней потребности заниматься двигательной деятельностью и иметь постоянную и регулярную физическую активность;

– развитие мотивации в накоплении необходимых знаний для самосовершенствования;

– формирование умений и навыков, позволяющих использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

– развитие стремления к достижению лично значимых результатов в физическом совершенстве, в том числе за счет соревновательного аспекта;

– достижение успехов в эффективной подготовке и результативной сдаче «нормативных требований комплекса ГТО» [131, 141].

Среди метапредметных результатов можно выделить:

– повышение уровня сформированности универсальных способностей учащихся, приобретенных в ходе освоения школьного предмета «Физическая культура», как в области физической культуры и спорта, так и в области теоретического мышления, которые проявляются и реализуются в активном применении этих способностей в познавательной и практической деятельности знаний и умений в целом и которые гармоничным образом встраиваются в систему общего образования, направленно на получение учащимися не только специальных знаний, обусловленных изучением того или иного предмета, но и общих знаний, объединяющих все предметы;

– осознание единства образовательной программы в целом и связи школьного курса физической культуры с другими учебными предметами, а также принятие идеи важности этого предмета наряду с другими предметами;

– формирование универсальных способностей, необходимых не только для обучения, но и для реальной повседневной жизни обучающихся;

Если говорить о предметных результатах, то следует сказать о «приобретении учащимися:

- опыта, закрепленного на занятиях;
- знаний о способах двигательной деятельности;
- умений творчески и конструктивно применять при решении практических задач достижения, связанные с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой;
- представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта;
- навыков постоянной двигательной деятельности и регулярной физической активности» [22].

#### Содержательная часть

Содержательная часть учебной программы содержит в себе два компонента – базовый и вариативный, они имеют тесную взаимосвязь.

Базовый компонент содержательной части учебной программы определяет минимум содержания образования по учебному предмету, он является обязательным и рекомендованным Министерством образования Российской Федерации. Основное содержание учебной программы базового компонента по предмету физической культуры включает в себя освоение учащимися таких традиционных разделов, как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка.

Указанные разделы реализуют как возможность индивидуальной подготовки каждого учащегося, что обеспечивает индивидуальный подход к работе с обучающимися и развивает навык индивидуальной работы, так и возможность групповой подготовки за счет выполнения командных заданий, что формирует у школьников навык группового взаимодействия.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учащихся программа включает в себя такие основные учебные разделы, как «знания о физической культуре», «способы двигательной, или физкультурной, деятельности» и «физическое совершенствование». Все разделы тесно



взаимосвязаны, и поэтому рассматривать их вне зависимости друг с другом представляется нам невозможным.

Первый раздел «знания о физической культуре» представляет собой теоретический блок, предшествующий, с одной стороны, практическому блоку, а с другой – сопровождающий и дополняющий его. В этом разделе в его предваряющей части учащиеся узнают «основные термины дисциплины и понятия видов спорта, основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий и способы самосовершенствования в области физической подготовленности, требования к технике безопасности, способы самоподготовки к сдаче норм ГТО» [22]. В сопровождающей части учащиеся получают достаточные для того, чтобы у них сформировались устойчивые и корректные представления о том что представляет собой история развития спорта, их мысли направлена на осмысление роль спорта и физической культуры в целом в современном обществе, они изучают виды спорта и их характеристики, особое их внимание направлено на изучение исторических данных об Олимпийских играх и истории развития «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131].

Второй раздел «способы двигательной, или физкультурной, деятельности» отчасти является продолжением первого раздела, поскольку тоже содержит в себе информационную часть, в которой учащиеся узнают о том, «каким образом следует осуществлять проведение самостоятельных занятий по физической культуре, как следует учитывать во время занятий свои индивидуальные способности и возможности своего организма, свое физическое развитие и свой уровень подготовленности, какие требования безопасности и гигиенические правила следует соблюдать при подготовке места, выбора инвентаря и одежды для занятий» [22].

Кроме того, в этом разделе содержится информация о структуре двигательной деятельности, о способах ее организации, исполнении и контроля, что дает возможность обучающимся правильно выполнять задания,

ориентированные на их активное включение в самостоятельную работу по развитию физической подготовленности, в том числе с ориентацией на подготовку к прохождению испытаний и сдаче норм ГТО.

Третий раздел «физическое совершенствование» представляет собой практический блок, позволяющий применять полученные учащимися теоретические знания на практике. Он направлен на всестороннюю физическую подготовку учащихся, на укрепление их здоровья и на гармоничное физическое и психическое развитие личности. Выполнение этих задач достигается за счет формирования у школьников жизненно важных умений и навыков, связанных с обеспечением их физической активности и деятельности, с выполнением ими двигательных действий из различных видов спорта и игр, общеразвивающих упражнений, имеющих различную функциональную направленность. Физические задание и упражнения в том числе формируются в комплексы, обеспечивающие подготовку учащихся к сдаче норм ГТО. Упражнения, предлагаемые учащимся для выполнения, обеспечивают, с одной стороны, укрепление их здоровья, а с другой – представляют собой средства «общей физической, технической, тактической и интегральной подготовки обучающихся по включенным в программу видам спорта» [141].

На основе вариативного компонента рабочей программы нами была спроектирована и разработана практическая часть экспериментальной программы, реализованная за счет третьего часа урока физической культуры с учетом возрастных интересов учащихся в сфере физической культуры и спорта.

С точки зрения реализации широких педагогических возможностей развития физической подготовки учащихся третий час занятий в неделю, реализуемый в рамках регионального компонента, дает серьезные возможности и открывает огромные перспективы в развитии физической подготовленности школьников. По сути дела, он составляет одну треть от затрачиваемого на физическую культуру времени в неделю, что в процентном эквиваленте составляет 33,3(3) %. Третий час играет существенную роль, поскольку способствует выработыванию у учащихся постоянной привычки регулярно

заниматься физической культурой и уделять своей физической подготовке время. Это, в свою очередь, вырабатывает потребность организма учащихся в физических нагрузках, потому что организм начинает требовать постоянной здоровой активности. Это является очень существенным фактором, так как становится основой для самостоятельной работы школьников – ее необходимости и организации. Потребность, реализация которой входит в привычку, безусловно, становится одним из важных пунктов жизнедеятельности человека, в том числе в его последующей жизни. Таким образом, можно говорить о том, что формируется не кратковременная и краткосрочная привычка, а долгосрочная потребность, формирующая здоровый образ жизни человека и поддержание его функций жизнедеятельности его организма на высоком уровне. Именно это обеспечивает продолжительное здоровье и способствует активному образу жизни.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры нами в полной мере были учтены требования п. 2 «Методических рекомендаций "О введении третьего часа урока физической культуры в недельный объем нагрузки обучающихся общеобразовательных организаций"» [135].

#### Диагностическая часть

Данный раздел содержит критерии оценки всех видов подготовленности.

#### *Реализационный блок*

В реализационный блок включена экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста.

Среди основных педагогических условий реализации разработанной нами экспериментальной методики подготовки можно назвать:

– пробуждение к познавательной потребности и отношению физической культуры и спорта, осуществляемых в ходе систематических занятий физической культурой,

– актуализацию побуждающих мотивов самореализации в области физической подготовки и самосовершенствования, работающих на перспективу и основанных на понимании значимости и важности государственных требований

«Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [131] в целом и учебного предмета «Физическая культура» в частности [86].

Содержание экспериментальной методики подготовки юношей допризывного возраста представлено в следующем разделе.

#### *Результативный блок*

Результативный блок определяет эффективность экспериментальной методики подготовки юношей, чей возраст не достиг призывного, которая представляется следующими показателями:

– динамикой физической подготовленности юношей допризывного возраста, определяющейся в соответствии с «Приказом Министерства обороны РФ (от 31 июля 2013 г. № 560) "Об утверждении наставлений по физической подготовке в Вооруженных силах РФ"» [144];

– повышением уровня теоретических и практических знаний у юношей допризывного возраста по предметной области «Физическая культура» о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием информационных технологий, определяющегося «Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [138] и «Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540» [142];

– увеличением доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, определяющееся «Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"» [140] и «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до актуализация мотивов о 2030 г.» (от 24 ноября 2020 г. №3081-р) [143], утвержденной Председателем Правительства М. Мишустиным;

– увеличением количества юношей, выполнивших испытания «комплекса ГТО» [131] на знаки отличия в рамках «Федерального проекта «СПОРТ – норма

жизни» [128], входящего в «Национальный проект "Здравоохранение"» [129] и «Национальный проект "Демография"» [130].

Все эти показатели связаны друг с другом причинно-следственными отношениями и в совокупности своей позволяют правильно оценить результаты проведенного эксперимента и эффективность экспериментальной программы, особенно если учитывать долгосрочную перспективу действия указанного выше федерального проекта и упомянутых национальных программ.

Основными педагогическими условиями реализации данной модели являются:

– «актуализация мотивов, основанных на познавательных потребностях и интересах, систематических занятиях физической культурой и перспективно-побуждающих мотивов самосовершенствования, основанных на понимании значимости учебного предмета» [86] и «государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141];

– «опора на общие дидактические основы учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной организации, на базовые принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания и самосовершенствования с учетом особенностей физического развития и физических возможностей подростков, а также материально-технической базы образовательной организации» [86].

### **3.4 Экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста**

Реализационный блок модели содержит экспериментальную методику подготовки юношей, которая состоит из разделов *теоретической* и *физической*, то есть *практической*, подготовки, предусматривающих методику организации и проведения учебных занятий у юношей допризывного возраста» [90]. Это блок имеет особую важность, поскольку реализует одну из сложнейших педагогических задач – реализацию связи теоретических разработок с их

практическим применением. В экспериментальной части учитель несет ответственность не только за правильность внедрения экспериментальной программы, но и за оценку результатов самого эксперимента, на основе которых устанавливается показатель валидности внедряемой или рекомендуемой к внедрению учебной программы. На этом этапе необходимо, с одной стороны, следовать заявленным в программе установкам, реализовывать её цели и задачи, а с другой стороны, чутко при этом реагировать на те изменения, которые происходят в учебной среде, и фиксировать их. В этом проявляется сложность контролирующего аспекта в осуществлении эксперимента.

#### Теоретическая подготовка.

В ходе педагогического эксперимента с юношами ЭГ проводились занятия по формированию теоретических знаний в области физической культуры и спорта в условиях проведения классного часа с использованием сетевой среды, рисунок 8.

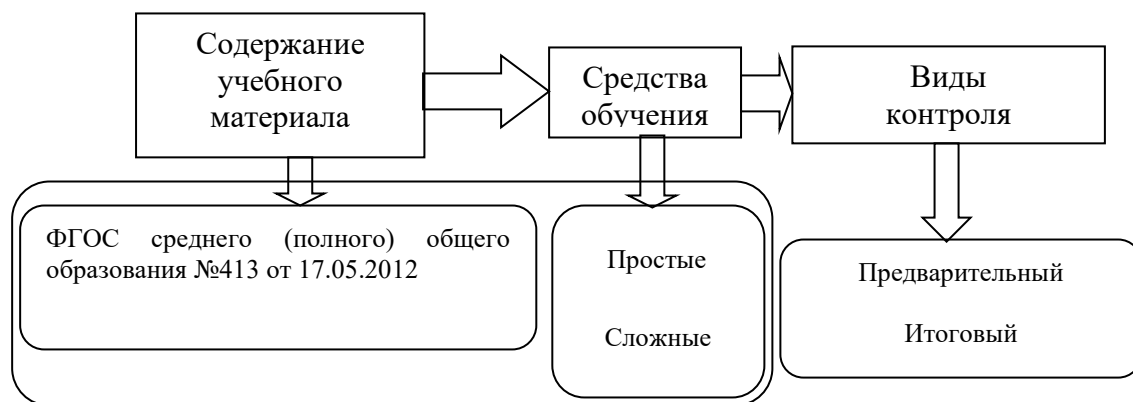


Рисунок 8 – Сетевая среда учебного процесса

Обучающий материал теоретической подготовки был составлен нами с учетом и при соблюдении требований «Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования от 17.05.2012 № 413» [74, 127].

В ходе разработки образовательной модели нами была использована дидактическая классификация, в основе которой средства развития физической

подготовленности расположены по нарастанию возможности сокращения действий учителя и активизации действий ученика в сторону их автоматизации и индивидуализации, что является важным не только в процессе организации занятий, но в процессе их самоорганизации в последующем.

Мы классифицируем средства обучения, подразделяя их на *простые* и *сложные*, поскольку процесс обучения происходил посредством сетевой среды и поскольку простые средства обучения реализовывались за счет и на основании сложных средств, что является, по сути, одним из важнейших педагогических аспектов. В таблице 7 представлена классификация средств обучения.

Таблица 7 – Классификация средств обучения

Простые средства	1) Словесные – учебники и другие печатные средства.
	2) Визуальные – предметы, модели, картины, диаграммы, карты.
Сложные средства	3) Аудиовизуальные средства, объединяющие изображение со звуком: звуковые фильмы, ролики.
	4) Средства, автоматизирующие процесс обучения – информационные системы, телекоммуникационные сети.

Уроки по физической культуре, составлявшие основу эксперимента и осуществленные в рамках экспериментальной программы, проводились на базе МБОУ ГЮЛ № 86 г. Ижевска. Для повышения интереса к учебным занятиям у юношей экспериментальной группы и эффективности учебного процесса нами была использована сетевая среда (приложение В).

Весь учебный контент транслировался участниками сети на экран широкоформатного TV. В трансляцию контента входило проектирование самого экрана устройства с докладами, электронных учебников, презентаций и поисковых запросов в системах Yandex и Google, а также показ мотивационных видео роликов на различных интернет-платформах.

Как известно, контроль знаний является обязательной частью учебного процесса. Для его осуществления нами было использовано два вида контроля:

*предварительный контроль* использовался в начале учебного года, *итоговый контроль* – в конце учебного года:

– *предварительный контроль* имел своей целью оценку исходного уровня знаний для проектирования учебно-воспитательного процесса, это входной контроль, необходимый не только для определения исходного уровня знаний, но и для выявления степени гетерогенности или гомогенности групп школьников, участвующих в эксперименте;

– *итоговый контроль* имел своей целью оценку степени освоения знаний учащимися, дающую возможность отслеживать динамику и эффективность педагогического процесса.

Для оценки уровня знаний учащихся в начале и в конце эксперимента использовалась мультимедийная контролирующая программа, разработанная в Удмуртском государственном университете, руководителями которой являются доктор педагогических наук, профессор П.К. Петров, доктор педагогических наук, профессор В.В. Новокрещенов, кандидат технических наук, доцент Э.Р. Ахмедзянов. Программа прошла апробацию на Всероссийском фестивале «Готов к труду и обороне» в г. Белгороде (2015 г.) и в г. Владимире (2016 г.).

#### Физическая подготовка.

«Физическая подготовка юношей ЭГ осуществлялась в рамках третьего часа урока физической культуры в школе» [86].

Каждый тренировочный комплекс включал в себя 8-10 упражнений, по 2-3 упражнения из каждого типа нагрузки: G, W, M. Продолжительность выполнения каждого упражнения 40-60 секунд, на отдых и переход к следующему упражнению выделялось 10-15 секунд. Количество серий - 3, отдых после каждой серии 2-3 минуты.

- Тип нагрузки «G» – упражнения с собственным весом (калистеника):
  - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (классические, плиометрические, с опорой);
  - подтягивания;
  - отжимания на брусьях;



- упражнения на пресс (статические и динамические упражнения);
- упражнения с многофункциональными петлями TRX;
- приседания/болгарские выпады;
- тяга Кинга.

- Тип нагрузки «W» – упражнения из силовых видов спорта:

- жим (гантелей или штанги) на горизонтальной, наклонной скамье;
- становая тяга (гантелей или гирь);
- жим гантелей сидя, стоя;
- «шраги» с гантелями;
- приседания с гирей «гоблет».

- Тип нагрузки «M» – упражнения с кардио нагрузкой:

- прыжки на скакалке (двойные);
- «берби» (различные варианты);
- челночный бег (5x10 и 10x10);
- прыжки на или через «короб».

Построение комплексов упражнений кроссфита для учебных занятий были построены нами по следующим критериям:

– *универсальность* – критерий, характеризующий физические упражнения, которые подходят для всех занимающихся; это такой критерий, который подразумевает обязательность выполнения физических упражнений всеми участниками эксперимента в равном объеме;

– *индивидуальность* – критерий, использующийся с учетом индивидуального уровня физической подготовленности каждого занимающегося и функциональных особенностей его организма; это такой критерий, который подразумевает выполнение физических упражнений участниками эксперимента в неравном объеме,

– *вариативность* – критерий, позволяющий выполнять разнообразие комплексов упражнений, направленных на реализацию как общей, так и индивидуальной физической подготовки учащихся;

– *доступность* – критерий, позволяющий выполнять общеобразовательные стандарты, являющиеся обязательными и заложенные в нормативных актах, а также строить учебные занятия, предусматривающие использование уже сформированных теоретических и практических знаний, двигательных умений и навыков [86, 89, 90].

Заключительная часть учебного занятия включала в себя осуществление полного восстановления функционального состояния организма учащихся после активной части занятия.

В заключительной части урока была выражена направленность на развитие у учащихся гибкости, которая вырабатывается во время выполнения упражнений на растягивание, прежде всего *динамических* (пружинистые, маховые и т.п.) и *статических* упражнений. Также, безусловно, с целью закрепления мотивации в результате осознания учащимися полученных ими от занятия результатов осуществлялось подведение итогов учебного занятия [89, 90].

Технологическая карта учебного занятия представлена в (Приложение Г).

### Заключение по третьей главе

Полученные результаты экспертного опроса, которые позволили оценить процесс организации «комплекса ГТО» [131] в общеобразовательных организациях г. Ижевска, выявить сдерживающие факторы реализации комплекса, дать оценку активности обучающихся к выполнению комплекса ГТО, определить механизмы мотивации и поощрения обучающихся.

– большинство респондентов, составляющих 54,1%, считают возрождение комплекса ГТО хорошей инициативой, а 40,2% – считают, что инициатива хорошая, но ее реализация оставляет желать лучшего;

– говоря о сдерживающих факторах реализации комплекса ГТО, 30,6% респондентов отмечают низкую мотивацию обучающихся к получению знака отличия, 20,2% респондентов отмечают высокую загруженность учителей физической культуры учебной работой;

– среди механизмов мотивации и стимулирования обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО 42,4% респондентов выделяют наращивание дополнительных баллов для поступления в вуз;

– выявляя мнение и оценку учителей физической культуры об активности обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО по десятибалльной шкале обучающихся с 1-11 класс: у младшего школьного возраста (1-4 класс) – 25,4% респондентов оценивают активность на 8 баллов; средний школьный возраст (5-9 класс) - 22,2% респондентов оценивают снижение активности обучающихся до 6 баллов; старший школьный возраст (10-11 класс) – 22,3% оценивают увеличение активности обучающихся до 9 баллов;

– выделяя организационные формы подготовки обучающихся к выполнению государственных требований комплекса ГТО 56,9% респондентов выделяют урок физической культуры, 30,5% – используют обе организационные формы, 12,6% – внеурочную форму.

Рассмотрение результатов, выявленных констатирующим этапом проведенного нами педагогического эксперимента, показало, каким был

исходный уровень физической подготовленности юношей, возраст которых не достиг допризывного, и выявило их соответствие «Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141].

Проведенный нами педагогический эксперимент на входном этапе показал, что учащиеся, проходившие испытания, не справлялись со всеми видами испытаний, поэтому количество юношей, выполнивших все виды испытаний на знаки отличия, находилось на низком уровне. В КГ выполнили на знаки отличия – 30,9% юношей, в ЭГ – только 16,1%.

Осуществленный эксперимент подтверждает данные многих исследований, указывающих на существующие явные недостатки действующих программ физического воспитания, существующих в рамках школьного образования.

Выявленную и изучаемую нами проблему можно решить, руководствуясь поиском и применением в содержании и методике физического воспитания более продуктивных, чем существующие в настоящее время, форм и средств работы, направленных на повышение эффективности учебного процесса, ориентированного на развитие физических возможностей учащихся.

Следует, безусловно, отметить, что сложившаяся в образовании негативная ситуация предопределила актуальность обращения к указанной проблеме и необходимость ее решения, что подвигло нас на создание новой и принципиально иной, отличающейся от уже внедренных в учебный процесс программ, модели организации и содержания процесса физического развития и воспитания юношей, не достигших призывного возраста, основой разработки которой стал компетентностный подход.

В качестве цели и результатов «физического воспитания юношей, чей возраст не является призывным, выступило повышение уровня их физической и теоретической подготовленности, а также увеличение количества юношей, выполнивших нормативные требования комплекса ГТО на знаки отличия» [90].

## ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ

### 4.1. Динамика уровня физической и теоретической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

В качестве итогового контроля нами были взяты испытания и требования «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131] на знаки отличия. Именно на выполнение этих показателей и было нацелена апробация экспериментальной программы, поскольку выполнение испытаний комплекса ГТО показывает не только уровень физической подготовленности учащихся, но и состояние их здоровья.

Итоговое выполнение испытаний комплекса ГТО осуществлялось в конце учебного года. Результаты представлены в таблице 8 [87, 90].

Таблица 8 – Динамика физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

Этап эксперимента	Контрольная группа (n-29)	Экспериментальная группа (n-31)	t <sub>фактич.</sub>	t <sub>критич.</sub>	p
<b>Обязательные испытания</b>					
1) Бег на 100 м					
начало	14,2±0,15	14,3±0,14	0,58	2,04	> 0,05
конец	14,1±0,15	13,7±0,11	2,3	2,04	< 0,05
2) Бег на 3000 м					
начало	842,4±0,23	846,0±0,14	0,22	2,04	> 0,05
конец	792,0±0,21	754,8±0,14	2,5	2,04	< 0,05
3) Подтягивание из виса на высокой перекладине					
начало	8,2±0,88	7,8±0,65	0,4	2,04	> 0,05
конец	9,1±0,94	11,9±0,78	2,3	2,04	< 0,05
4) Наклон из положения стоя					
начало	10,9±1,88	11,3±1,58	0,3	2,04	> 0,05
конец	11,8±1,26	14,4±1,36	2,1	2,04	< 0,05
<b>Испытания по выбору</b>					
5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
начало	224,5±2,46	219,2±2,56	1,5	2,04	> 0,05

конец	228,3±2,01	235,5±1,89	2,6	2,04	< 0,05
б) Понимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)					
начало	49,1±1,40	47,7±1,09	0,82	2,04	> 0,05
конец	55,9±1,30	60,8±1,27	2,8	2,04	< 0,05

Произошло достоверное улучшение всех изучаемых показателей как в КГ, так и в ЭГ. Но наиболее существенные изменения в ЭГ. Сравнение показателей физической подготовленности КГ и ЭГ представлены на рисунках 9-14.

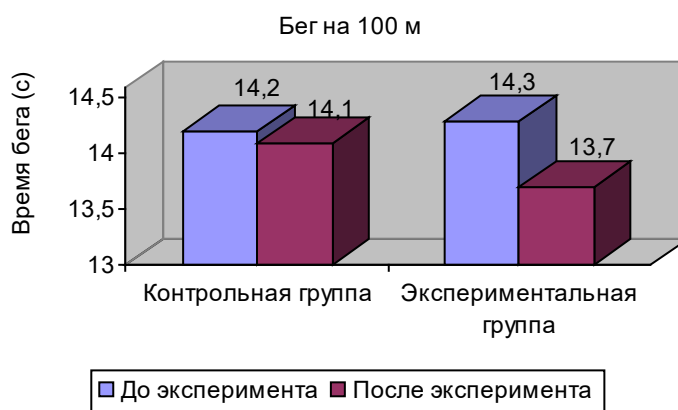


Рисунок 9 – Динамика показателей скоростных способностей КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

Результат испытания «бег на 100 м» у юношей КГ (14,2) и ЭГ (14,3) в начале педагогического эксперимента соответствовал уровню серебряного знака отличия. В конце педагогического эксперимента произошли достоверные изменения результатов при ( $p < 0,05$ ) в обеих группах. В КГ показатель изменился не существенно с 14,2 до 14,1 с., что соответствует уровню серебряного знака отличия. У ЭГ результат улучшился с 14,3 до 13,7 с. (на 0,6 с. – 4,1%), стал соответствовать уровню золотого знака отличия.

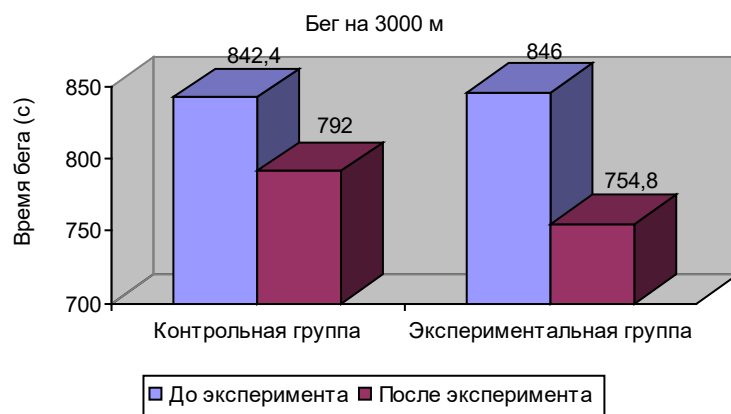


Рисунок 10 – Динамика аэробной выносливости КГ и ЭГ  
в начале и конце эксперимента

В беге на 3000 м в начале педагогического эксперимента у обеих групп результаты соответствуют уровню серебряного знака у КГ (842,4) и ЭГ (846,0) с. В конце педагогического эксперимента уровень выносливости повысился, в КГ на 5,9% (с 842,4 до 792,0с.), что соответствует уровню серебряного знака отличия, в ЭГ результат вырос на 10,8% (с 846,0 до 754,8 с), соответствуя уровню золотого знака.

Результаты в подтягивании из виса на высокой перекладине в начале эксперимента у юношей КГ составил 8,2 раза, что соответствует уровню бронзового знака отличия, результат в ЭГ 7,8 раза не соответствует ни одному из знаков отличия. В конце исследования наблюдается достоверное улучшение результатов при ( $p < 0.05$ ): в КГ количество составило 9,1 раз, что остается соответствовать бронзовому знаку отличия, у юношей ЭГ результат улучшился до уровня серебряного знака отличия – 11,9 раз.

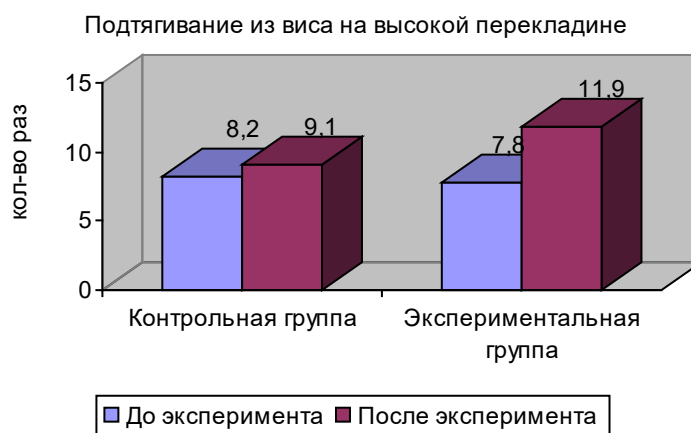


Рисунок 11 – Динамика силовых способностей КГ и ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента

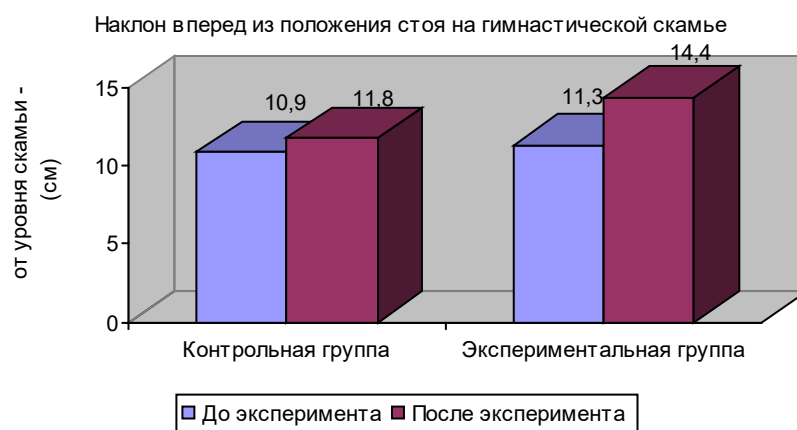


Рисунок 12 - Динамика показателя гибкости КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

В тесте на гибкость (наклон вперед, из положения стоя) в начале педагогического эксперимента обе группы показали результаты уровня серебряного знака отличия КГ (10,9 см.) и ЭГ (11,3 см.). В конце педагогического эксперимента выявлены достоверные изменения обеих групп при ( $p < 0.05$ ): юноши КГ на 0,9 см – 8,2%, что соответствует серебряному знаку отличия, в ЭГ ю результат улучшился до уровня золотого знака отличия на 3,1 см – 27,4%.

Выявлена динамика показателей скоростно-силовых способностей у юношей КГ и ЭГ.



В начале педагогического эксперимента в испытании «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» юноши КГ и ЭГ выполнили испытание на серебряный знак отличия, в конце педагогического эксперимента юноши КГ улучшили свой результат (с 224,5 до 228,3 см), что соответствует уровню серебряного знака отличия. Юноши ЭГ смогли улучшить свой результат до уровня золотого знака отличия (с 219,2 до 235,5 см).

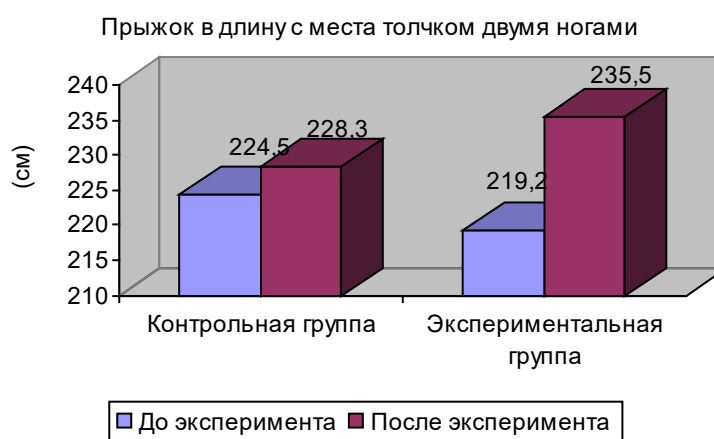


Рисунок 13 – Динамика скоростно-силовых способностей КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

В испытании «поднимание туловища из положения лежа на спине», количество раз за 1 минуту, юноши КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента показали результат, соответствующий серебряному знаку отличия. В конце эксперимента обе группы улучшили результат до уровня золотого знака отличия в КГ с 49,1 до 55,9 раз (на 6,8 раз – 13,8%), в ЭГ – с 47,7 до 60,8 раз (на 13,4 раз – 28,0%), изменения в обеих группах носили достоверный характер при ( $p < 0,05$ ).

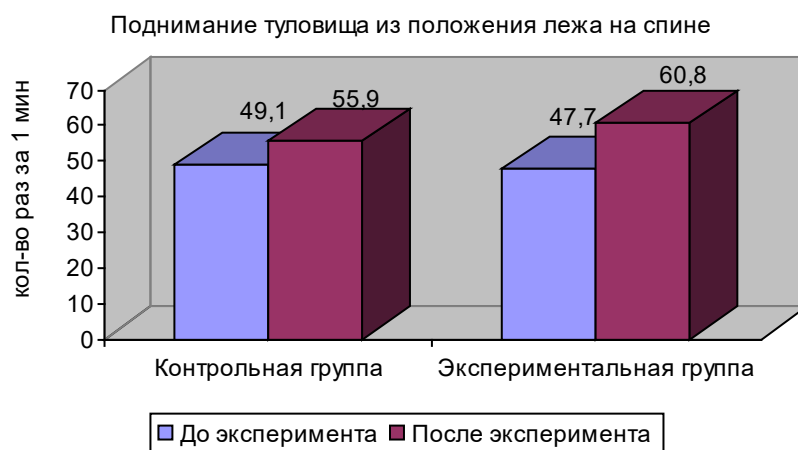


Рисунок 14 – Динамика показателей силы мышц брюшного пресса КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

На рисунке 15 представлена динамика уровня знаний по предмету «Физическая культура» у юношей КГ и ЭГ.

В начале эксперимента количество правильных ответов в КГ – 45,0 %, в ЭГ – 46,4 %. В конце эксперимента количество правильных ответов в ЭГ – 72,2 %, что значительно выше, чем в КГ – 54,3 % [90].

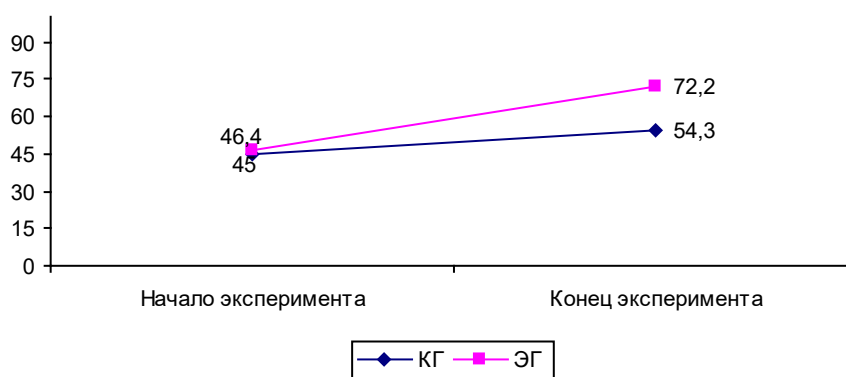


Рисунок 15 – Динамика уровня теоретических знаний КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

## 4.2. Сравнительный анализ результатов физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

На рисунках 16-27 отображены результаты сравнительного анализа физической подготовленности юношей, КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента. Рассмотрим результаты подробнее по каждому виду испытания [87, 88, 90].

Выполнение испытания «бег на 100 метров» на рисунке 16 в начале педагогического эксперимента в КГ составляет 27,5% юношей на золотой знак отличия, 20,6% на серебряный и 13,7% – бронзовый, 37,9% не справились с испытанием. В ЭГ на золотой знак отличия выполнили 22,5% юношей, на серебряный – 25,8%, бронзовый – 19,3%, не выполнили 32,2% юношей.

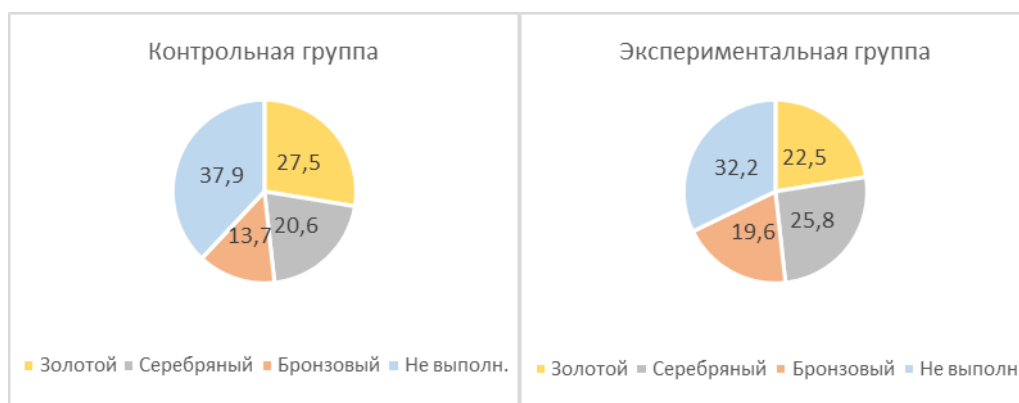


Рисунок 16 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в беге на 100 метров в начале эксперимента

В конце педагогического эксперимента в беге на 100 метров соответствовать золотому знаку отличия стало в КГ – 31,0%, ЭГ – 41,9% юношей, серебряному в КГ – 34,4%, в ЭГ – 35,4%, на бронзовый знак отличия выполнили в КГ 10,3% юношей, в ЭГ – 16,1%. Количество не справившихся с испытанием составило в КГ 24,1%, ЭГ – 6,4%, рисунок 17.

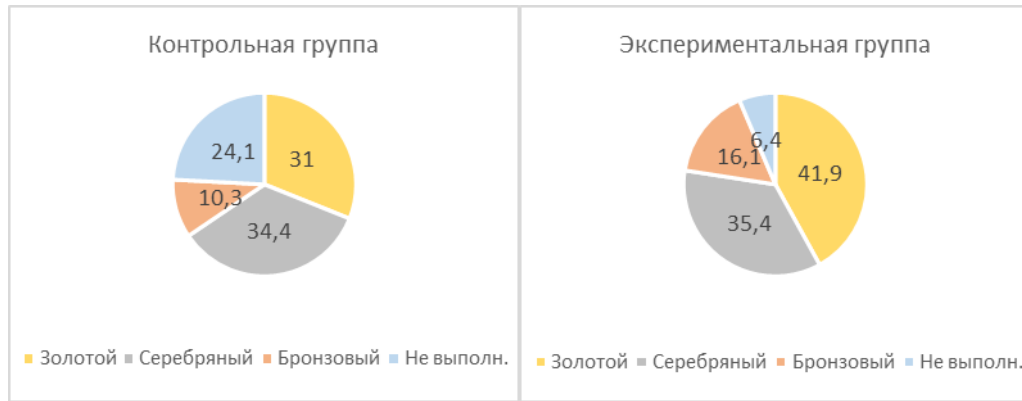


Рисунок 17 - Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в беге на 100 метров в конце эксперимента

На рисунке 18 в начале педагогического эксперимента с испытанием «бег на 3000 метров» в КГ 24,1% и в ЭГ 16,1% юношей справились с испытанием на золотой знак, на серебряный в КГ – 17,2%, ЭГ – 12,9%, на бронзовый знак отличия количество выполнивших составило в КГ – 24,1%, в ЭГ – 29,0%. Не справившихся с испытанием в КГ – 34,4%, в ЭГ – 41,9% юношей.

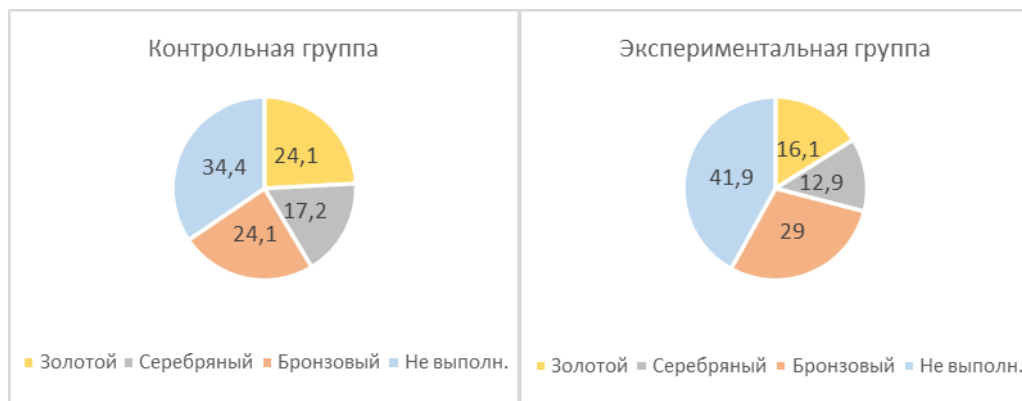


Рисунок 18 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в беге на 3000 метров в начале эксперимента

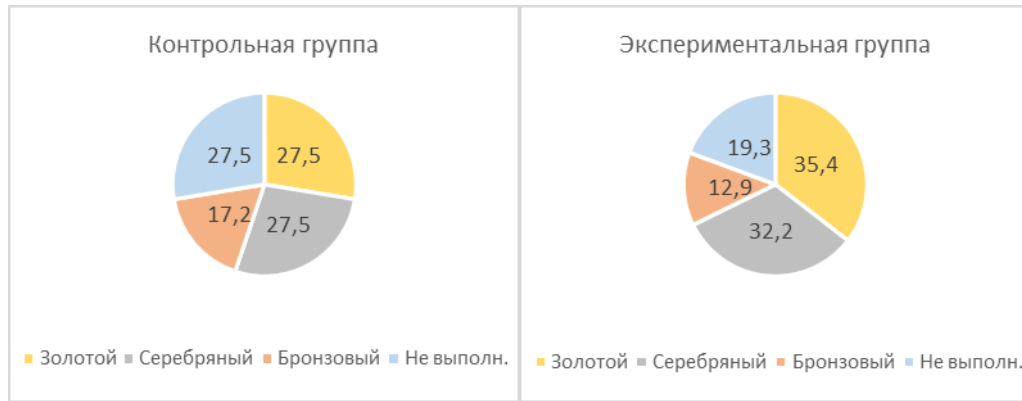


Рисунок 19 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в беге на 3000 метров в конце эксперимента

В конце педагогического эксперимента в испытании бег на 3000 метров количество, соответствующих золотому знаку отличия в КГ составило 27,5%, ЭГ – 35,4% юношей, серебряному – 27,5% в КГ и 32,2% в ЭГ, на бронзовый знак отличия выполнили в КГ 17,2%, в ЭГ – 12,9%. Не выполнили на знаки отличия, в КГ 27,5%, в ЭГ – 19,3% юношей, рисунок 19.

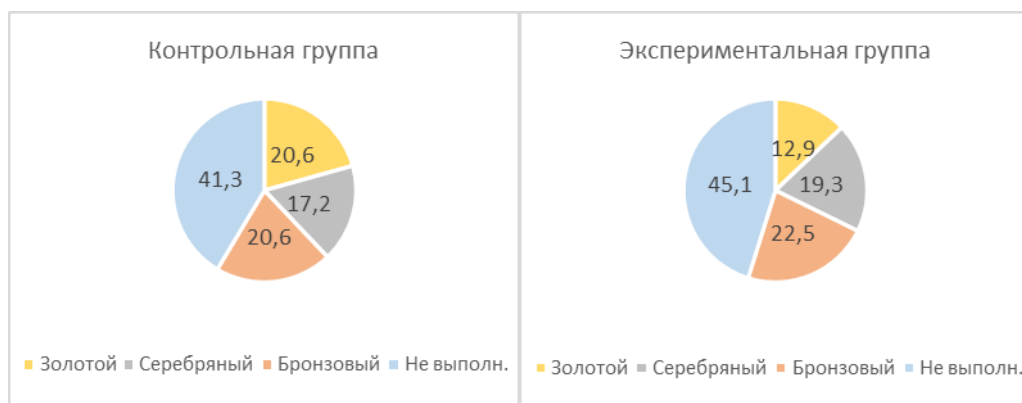


Рисунок 20 - Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в подтягивании из виса на высокой перекладине в начале эксперимента

В испытании «подтягивание из виса на высокой перекладине» в начале эксперимента на рисунке 20 показано количество юношей, соответствующих «Золотому» знаку отличия, что составило в КГ 20,6%, в ЭГ – 12,9%, серебряному

в КГ – 17,2%, в ЭГ – 19,3%, бронзовому в КГ 20,6%, в КГ 20,6%, в ЭГ – 22,5%. Не выполнили испытание в КГ 41,3%, в ЭГ – 45,1% юношей.

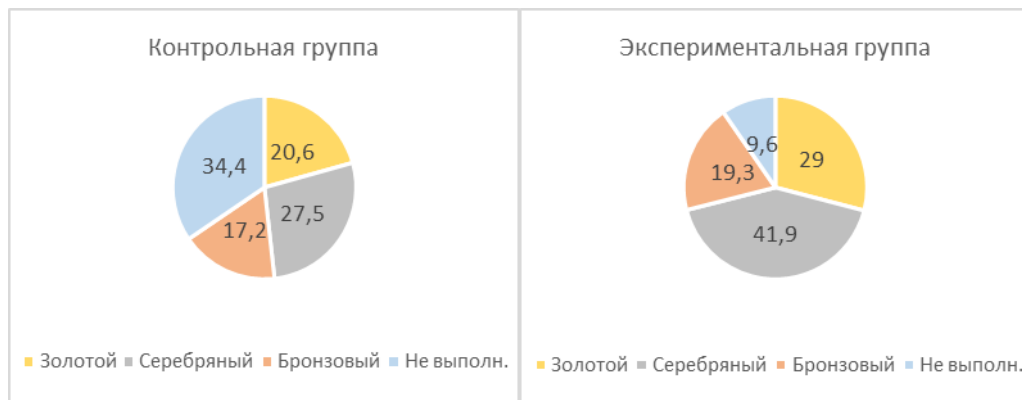


Рисунок 21 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в подтягивании из виса на высокой перекладине в конце эксперимента

В конце эксперимента количество юношей, выполнивших испытание «подтягивание из виса на высокой перекладине», в КГ на золотой знак выполнили – 20,6%, в ЭГ – 29,0%, на серебряный знак в КГ – 27,5% юношей, в ЭГ – 41,9%, на бронзовый знак отличия в КГ – 17,2%, в ЭГ – 19,3%. Количество юношей, не выполнивших испытание, в КГ – 34,4%, в ЭГ – 9,6%, рисунок 21.

В наклоне из положения стоя в начале педагогического эксперимента на золотой знак отличия выполнили в КГ – 31,0% юношей, в ЭГ – 25,8%, на серебряный в КГ – 17,2%, в ЭГ – 22,5%, на бронзовый знак в КГ - 20,6% юношей выполнили испытание, в ЭГ – 12,9%. Не выполнили испытание на знаки отличия в КГ 31,0% юношей, в ЭГ – 38,7%, рисунок 22.

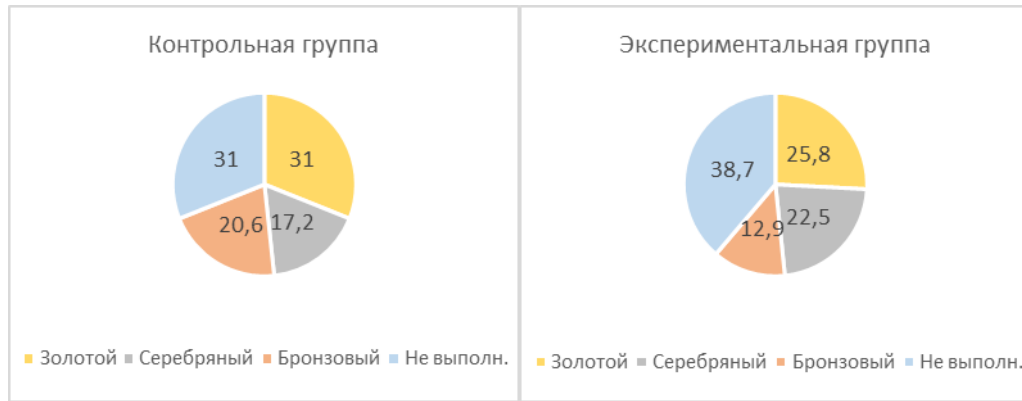


Рисунок 22 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в наклоне вперед из положения стоя в начале эксперимента

В конце педагогического эксперимента количество юношей, выполнивших «наклон вперед из положения стоя», на золотой знак отличия, в КГ – 37,9%, в ЭГ – 48,3%, на серебряный в КГ – 24,1%, в ЭГ – 35,4%, на бронзовый знак отличия выполнили в КГ 17,2% юношей, в ЭГ – 6,4%. Количество не справившихся с испытанием на знаки отличия в КГ – 20,6%, ЭГ – 9,6%, рисунок 23.

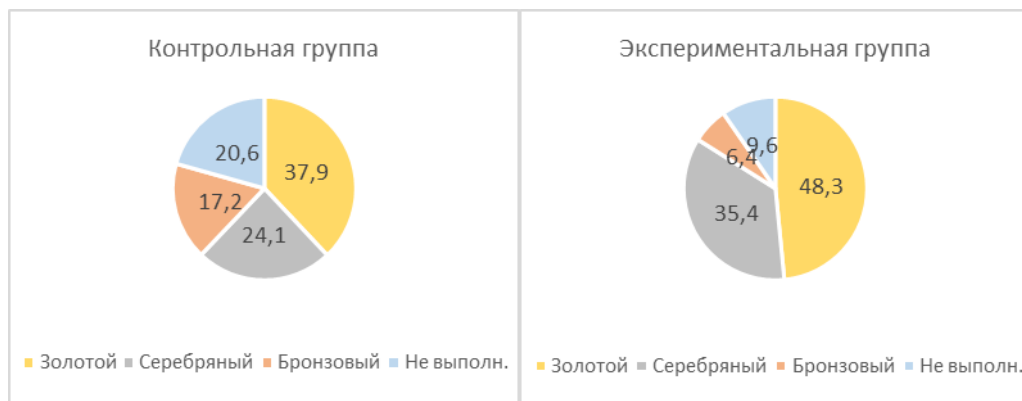


Рисунок 23 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в наклоне вперед из положения стоя в конце эксперимента

В испытании «прыжок в длину с места» в начале эксперимента, на золотой знак отличия выполнили в КГ – 44,8% юношей, в ЭГ – 35,4%, на серебряный – 24,1%, в КГ – 41,9% юношей ЭГ, на бронзовый знак выполнили в КГ – 6,8%

юношей, в ЭГ – 9,6%. Не выполнили испытание в КГ – 24,1% юношей, в ЭГ – 12,9%, рисунок 24.

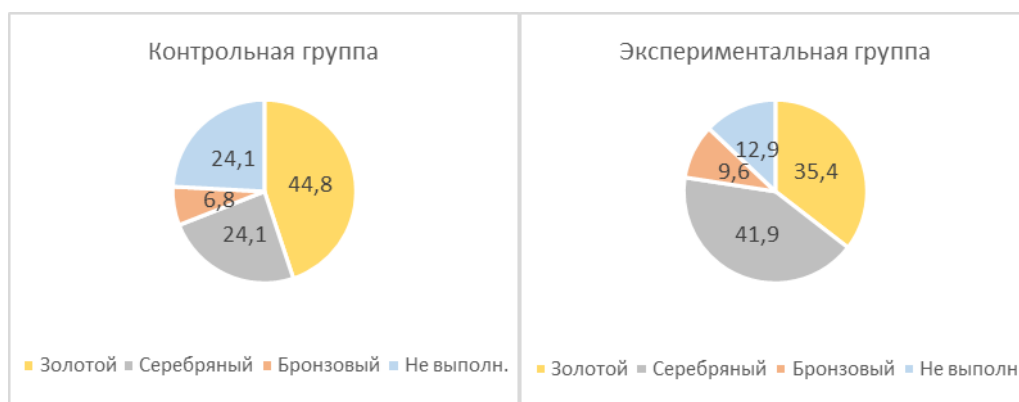


Рисунок 24 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в испытании прыжок в длину с места в начале эксперимента

В конце педагогического эксперимента количество юношей, выполнивших испытание на золотой знак, в КГ – 51,7%, в ЭГ – 54,8%, на серебряный в КГ – 17,2% юношей, в ЭГ – 25,8%, на уровень бронзового знака отличия в КГ – 13,7%, в ЭГ – 16,1%. Количество не выполнивших испытание в КГ – 17,2% юношей, в ЭГ – 3,2%, рисунок 25.

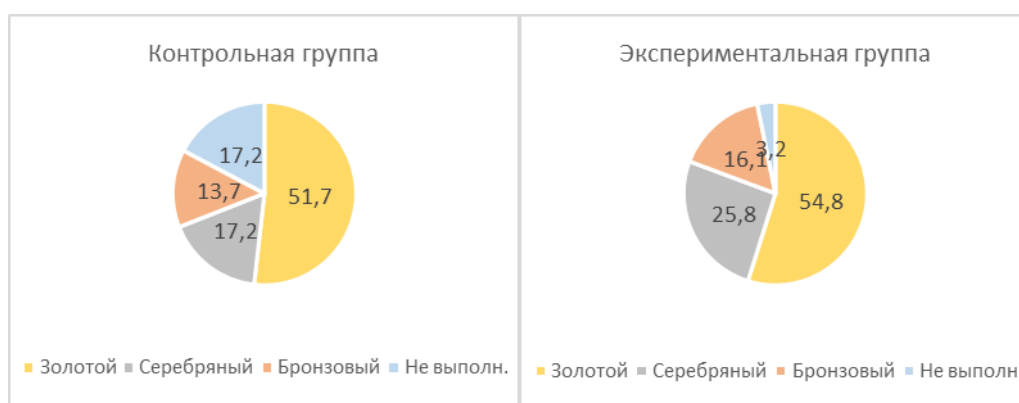


Рисунок 25 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в испытании прыжок в длину с места в конце эксперимента



В испытании «поднимании туловища из положения лежа на спине» в начале эксперимента, половина юношей КГ – 51,7% и ЭГ – 54,8%, выполнили испытание на золотой знак отличия, на серебряный в КГ – 24,1% юношей ЭГ – 29,0%, бронзовому знаку отличия соответствуют в КГ – 17,2%, в ЭГ – 16,1%. Не справились с испытанием только юноши КГ – 6,8%, рисунок 26.



Рисунок 26 - Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в поднимании туловища из положения лежа на спине в начале эксперимента



Рисунок 27 – Уровень физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в поднимании туловища из положения лежа на спине в конце эксперимента

В испытании «поднимание туловища из положения лежа на спине» в конце педагогического эксперимента 62,0% юношей – КГ и 80,6% – юношей ЭГ выполнили испытание на золотой знак отличия, на серебряный знак выполнили в КГ 20,6% юношей, в ЭГ – 12,9%, на бронзовый в КГ – 13,7%, в ЭГ – 6,4%.

Количество не выполнивших испытание на знаки отличия составили только юноши КГ – 3,4%, рисунок 27.

На рисунке 28 показана динамика количества юношей КГ и ЭГ, выполнивших нормативные требования комплекса ГТО на знаки отличия, в начале и конце педагогического эксперимента.

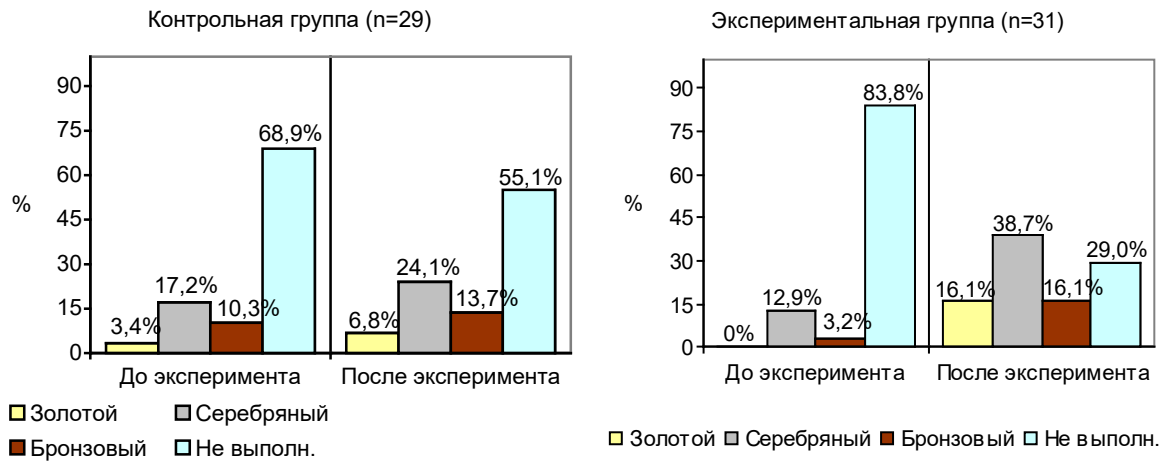


Рисунок 28 – Динамика количества юношей КГ и ЭГ, выполнивших испытания комплекса ГТО на знак отличия, в начале и конце эксперимента

Динамика юношей выполнивших виды испытаний на знаки отличия показало, что в начале педагогического эксперимента на золотой знак отличия способны выполнить все виды испытаний в КГ – 3,4% юношей, в ЭГ ни одного человека. В КГ на серебряный знак выполнили 17,2% юношей, в ЭГ – 12,9%, бронзовый в КГ – 10,3%, в ЭГ – 3,2%. Зафиксировано большое количество испытуемых, не выполнивших нормативные требования комплекса ГТО в КГ – 68,9% юношей, в ЭГ – 83,8%.

В конце педагогического эксперимента динамика количества испытуемых, выполнивших нормативные требования, произошла в обеих группах. На золотой знак в КГ выполнили 6,8% юношей, в ЭГ – 16,1%, серебряный в КГ – 24,1%, ЭГ – 38,7%, на бронзовый знак отличия в КГ – 13,7%, в ЭГ – 16,1%. Количество не выполнивших нормативные требования сократилось в КГ на 13,8% (до 55,1%), в ЭГ на 54,8% (до 29,0%) юношей.

### Заключение по четвертой главе

Проанализированные результаты, полученные в конце педагогического эксперимента, позволили сделать вывод, что «у юношей допризывного возраста экспериментальной группы произошли более существенные изменения показателей физической и теоретической подготовленности по сравнению с юношами контрольной группы» [90].

При выявлении достоверности межгрупповых различий у юношей экспериментальной группы произошло достоверное улучшение результатов при  $p < 0,05$  по всем видам испытаний, наиболее существенный прирост результатов физической подготовленности юноши экспериментальной группы показали в испытаниях, связанных с проявлением силовых способностей: в испытании «подтягивание из виса на высокой перекладине» прирост составил 50,0%, в испытании «наклон вперед и положения стоя» – 27,4%, в испытании «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)» – 27,0%.

При этом «увеличилось количество юношей, выполнивших нормативные требования комплекса ГТО пятой ступени на знаки отличия, в контрольной группе прирост составил 13,8%, а в экспериментальной группе прирост составил 54,8%.

Результаты эксперимента показали, что наблюдается положительная динамика уровня теоретических знаний по предметной области «Физическая культура»: в контрольной группе прирост составил 9,3%, в экспериментальной – 25,8%» [90].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования определены следующие выводы:

1. Теоретический анализ, изучение нормативно-правовых документов и обобщение практического опыта показали, что в настоящее время традиционные формы проведения учебных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях не всегда в полной мере решают проблемы подготовки юношей допризывного возраста к выполнению «Государственных требований комплекса ГТО» [141].

Установлена необходимость совершенствования процесса физического воспитания обучающихся старших классов общеобразовательных организаций, на основе реализации «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [131].

2. Разработанная модель организации образовательного процесса по физическому воспитанию юношей допризывного возраста, позволила планомерно реализовать экспериментальную методику подготовки юношей допризывного возраста к выполнению «Государственных требований комплекса ГТО» [141], как условия физического воспитания в общеобразовательной организации.

3. Разработана и апробирована экспериментальная методика подготовки юношей допризывного возраста к выполнению государственных требований комплекса ГТО, включающая в себя метод многофункционального тренинга в процессе физической подготовки и информационно-коммуникационные технологии при формировании теоретических знаний по предметной области «Физическая культура» в условиях сетевой среды.

4. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность модели организации образовательного процесса по физическому воспитанию юношей допризывного возраста, которая обеспечила существенное усиление содержания и организацию процесса, позволив повысить уровень физической подготовленности юношей ЭГ о чем свидетельствует достоверная динамика результатов к исходному уровню и значимые их отличия по сравнению с КГ (при

$p < 0,05$ ) в таких тестах, как: бег на 100 м (с) на 4,1%; бег на 3000 м (с) - 10,8%; подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 52,2%; наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи, см) - 27,4%; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 7,4%; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) - 28,0% и значительно увеличить уровень теоретических знаний по предметной области «Физическая культура» у юношей ЭГ на 25,8%, тогда как в КГ – 9,3%.

Динамика физической подготовленности юношей допризывного возраста, способствовала увеличению количества юношей выполнивших нормативные требования «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141] на знаки отличия: в КГ на золотой знак выполнили - 6,8%, в ЭГ - 16,1%; на серебряный знак отличия в КГ выполнили 24,1%, ЭГ - 38,7% юношей, на бронзовый знак отличия выполнили в КГ - 13,7%, в ЭГ - 16,1% юношей.

Количество не выполнивших нормативные требования комплекса ГТО уменьшилось в КГ на 13,8% (с 68,9% до 55,1%) юношей, в ЭГ на 54,8% (с 83,8% до 29,0%).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1) В целях повышения эффективности образовательного процесса в общеобразовательной организации по предметной области «Физическая культура» и п.п. 6.4.1.1 «Приказа "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации" от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/191» [133] рекомендуем использовать разработанную модель организации образовательного процесса по физическому воспитанию юношей, не достигших призывного возраста.

2) Тестирование осуществлять в порядке, установленном «Приказом Минспорта России от 28.01.2016 г. №54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [147].

3) Для повышения уровня физической подготовленности юношей, чей возраст не является призывным, к выполнению «государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» [141], рекомендуем использовать практическую часть экспериментальной методики подготовки на основе элементов многофункционального тренинга – кроссфит.

Объем и интенсивность упражнений необходимо варьировать в зависимости от уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

4) П.16 Положения ВФСК (ГТО) предусматривает минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендуется в образовательном процессе проводить учебные занятия по формированию теоретических знаний по предметной области физическая культура.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арутюнян Тигран Гарриевич. – Красноярск., 2006. – 184 с.

2. Афонин, И.В. Внедрение информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры через использование электронных презентаций и компьютерных тестов [Электронный ресурс] / И.В. Афонин, Л.А. Афолина // Спорт в школе и здоровье детей. – 2008. – Режим доступа: <https://открытыйурок.рф/статьи/516960/>.

3. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2-6.

4. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2006. – 111 с.

5. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006 - 2026гг.) / В.К. Бальсевич // Здоровье для всех. – 2010. – № 1. – С. 45-50.

6. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

7. 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.

8. 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 им. П.Ф. Лесгафта». – 2021. – №7 (197). – С. 23-27.

9. Бенидзе, А.А. 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): дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Бенидзе Аминат Александровна. – Санкт-Петербург, 2021. – 144 с.

10. Бердиев, О.Н. Инновационные технологии на уроках физкультуры [Электронный ресурс] / О.Н. Бердиев. // Сайт для учителей. – 2018. – Режим доступа: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/innovats\\_tiekhn\\_na\\_urokah\\_fk](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/innovats_tiekhn_na_urokah_fk).

11. Блинков, С.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе / С.Н. Блинков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №10 (68). – С. 13-17.

12. Блинков, С.Н. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в условиях сельской школы на основе учета индивидуально-типологических особенностей учащихся: монография / С.Н. Блинков. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 389 с.

13. Бобков, В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бобков Виталий Викторович. – М., 2020. – 169 с.

14. Булгакова, О.В. ГТО, как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно-педагогический аспект) / О.В. Булгакова, Т.В. Брюховских, В.В. Понамарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 14-15.



15. Булгакова, О.В. Интегративная методика подготовки студенток технического вуза к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Булгакова Ольга Викторовна. – Красноярск, 2020. – 194 с.

16. Вавилов, В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Вавилов Владимир Валентинович. – Набережные-Челны, 2015. – 157 с.

17. Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – №1. – С. 62-66.

18. Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 62-66.

19. Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта [Электронный ресурс]. - М.: Официальные сетевые ресурсы Президента РФ, 2013. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/17667/work>.

20. Галанова, С.С. Организация и программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Галанова Светлана Сергеевна. – Чайковский, 2022. – 221 с.

21. Галимова, А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Галимова Алена Геннадьевна. – Улан-Удэ., 2017. – 184 с.

22. Горбунов, С. А. Предмет "Физическая культура" - структура и содержание программы для общеобразовательных учреждений в соответствии с ФГОС НОО / С. А. Горбунов, С. А. Хисматуллин // Физическая культура и спорт

в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 07 ноября 2014 года / Министерство спорта РФ; Комитет по физической культуре и спорту правительства Санкт-Петербурга; ФГБОУ ВПО "Санкт-Петербургский государственный университет". – Санкт-Петербург: СПб, 2014. – С. 86-94.

23. Гордияш, И.А. Модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры личности учащихся среднего школьного возраста: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гордияш Марина Анатольевна. – Волгоград, 2009. – 159 с.

24. Гордияш, И.А. Состояние и перспективы совершенствования системы преподавания физической культуры в общеобразовательной школе в свете современных подходов / И.А. Гордияш // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2006. – №12. – С. 15-18.

25. Гинжул, Е.В. Структурно-функциональная модель формирования туристских навыков у обучающихся 16-17 лет, не занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом / Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №5 (171). – С. 69-75.

26. Гинжул, Е.В. Техническая и специальная физическая подготовка обучающихся 16-17 лет к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Гинжул Елена Владимировна. – Красноярск, 2020. – 238 с.

27. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье. – 2-е изд., доп. – М.: Рипол. Классик, 2013. – 192 с.

28. Демина, Н.Л. Использование Экспресс-диагностики здоровья для оценки физического состояния при выполнении норм ГТО / Н.Л. Демина, Г.А. Попова, М.Л. Сазанова // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: под ред. А.Г. Капустина, О.В. Анфилатовой. – Киров: ВятГГУ. – 2016. – С. 39-41.

29. Диц, С.Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

30. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 268 с.

31. Жур, Р.В. Научно-методические и организационные аспекты физической подготовки допризывной молодежи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жур Роман Владимирович. – Майкоп, 2001. – 121 с.

32. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – М.: Официальные сетевые ресурсы Президента РФ, 2020. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/64162>.

33. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов: под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

34. Зиннатнуров, А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №1. – С. 66-70.

35. Зуев, В.Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг. / В.Н. Зуев, П.Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 46-49.

36. Зюкин, А.В. Кроссфит как вид спорта для воспитания физических и волевых качеств у военного связиста / А.В. Зюкин, Ю.Н. Лосев, А.Е. Батурин, Ю.В. Яковлев // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве, инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения". – СПб. – 2020. – № 1. – С. 213-216.

37. Зюрин, Э.А. Анализ условий работы с населением в физкультурно-спортивных клубах по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Э.А. Зюрин, В.А. Кабачков, В.В. Новокрещенов, Т.Ю. Коляскина // Вестник спортивной науки. – 2016. – №5. – С. 42-47.

38. Калугина, Г.К. Эффективность модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности в контексте внедрения ВФСК ГТО / Г.К. Калугина // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. – Челябинск, 2015. – С. 226-227.

39. Калугина, Г.К. Внедрение модульной программы третьего часа урока физической культуры спортивной направленности в рамках ВФСК ГТО / Г.К. Калугина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. – Челябинск, 2017. – С. 3-6.

40. Калугина, Г.К. Физическое воспитание школьников на основе модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности / Г.К. Калугина // Актуальные проблемы физкультурного образования. – Челябинск, 2018. – С. 7-34.

41. Калядин, О.С. Формирование военно-прикладных навыков у старшеклассников к службе в Российской Армии: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Калядин Олег Степанович. – СПб., 2006. – 180 с.

42. Капустин, А.Г. Совершенствование процесса физической подготовки допризывной молодежи (10-11 кл.) на уроках физической культуры / А.Г. Капустин // Проблемы физической культуры на современном этапе и пути их решения. – Киров, 2003. – С. 89-95.

43. Капустин, А.Г. Совершенствование процесса физической подготовки допризывной молодежи (10-11 классы) на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Капустин Александр Григорьевич. – Киров, 2003. – 212 с.

44. Коваль, В.В. Методика физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коваль Владимир Владимирович. – Волгоград, 2008. – 151 с.

45. Кошелева, М.В. Кроссфит как перспектива повышения уровня физической подготовки студентов для успешной сдачи комплекса "Готов к труду и обороне" / М.В. Кошелева // Запад-Россия-Восток. – 2017. – № 11. – С. 122-127.

46. Кроссфит [Электронный ресурс]: Материалы из Википедии. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/CrossFit>.

47. Кроссфит: что это, польза и вред, схема тренировок и как подготовиться [Электронный ресурс]: Фитнес-программы. – 2019. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/crossfit.html>.

48. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы: учебно-методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос Пресс, 2003. – 185 с.

49. Куприянова, Ю.М. Современные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающейся молодежи / Ю.М. Куприянова, Н.Н. Угланова, Д.Л. Мушников // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI в. – 2014. – №3. – С. 10-12.

50. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник: под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

51. Лубышева, Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общественной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №5. – С. 36-41.

52. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 167 с.

53. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 199 с.

54. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / [А.В. Березин и др.]; под ред. В.И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 122 с.

55. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

56. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Базовый уровень. ФГОС / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021. – 159 с.

57. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации: 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021. – 108 с.

58. Матвеев, А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

59. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л.П. Матвеев: [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.

60. Матушно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е.В. Матушно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

61. Мезенцев, В.А. Формирование физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста в условиях военно-патриотического клуба: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мезенцев Владимир Анатольевич. – Тюмень, 2012. – 259 с.

62. Миронова Т.А. Формирование теоретических знаний по предмету "Физическая культура" у учащихся старших классов с применением программированного обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Александровна Миронова. – Белгород, 2012. – 166 с.

63. Мухамитянов, Г.М. Рекомендации по составлению образовательных программы творческих объединений учреждений дополнительного образования: метод. реком. для педагогов дополнительного образования / Г.М. Мухамитянов. – Чайковский: УОиПО г. Чайковский. – 2002. – 25 с.

64. Наговицын, Р.С. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО / Р.С. Наговицын, Е.А. Рассолова, С.Ю. Санатор // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 39-42.

65. Наговицын, Р.С. Организация подготовки студентов к тестированию норм ГТО на основе мобильных технологий / Р.С. Наговицын, Г.В. Осокин, Н.А. Никифорова // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы. – Киров. – 2016. – С. 88-91.

66. Новокрещенов, В.В. Разработка системы оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для испытуемых, отнесенных к I-VI ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) / В.В. Новокрещенов // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2015. – №3 (67). – С. 143-146.

67. Новокрещенов В.В. Анализ организации комплекса ГТО и его реализация в системе общего образования Удмуртской Республики / В.В. Новокрещенов, Н.Г. Соколова // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – Ижевск. – 2022. – №4. – С. 452-466.

68. Новокрещенов, В.В. Программное обеспечение контроля знаний и возможности его использования для проверки знаний и умений в комплексе ГТО / В.В. Новокрещенов, П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2015. – №4 (68). – С. 112-115.

69. Новокрещенов, В.В. Тестирование знаний по физической культуре у студентов и школьников: учебно-методическое пособие по тестированию знаний студентов и школьников по дисциплине "Физическая культура" / В.В. Новокрещенов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М.Т. Калашникова, 2017. – 146 с.

70. О введении третьего часа физической культуры (вместе с Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры

в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации): [отв. сост. Минобрнауки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19]. – М. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrнауки-rf-ot-08102010-n-ik-149419/>.

71. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации [отв. сост. Минздрав, Минобрнауки Российской Федерации от 16.07.2002г. № 2715/227/166/191]. – М. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/1589692/>.

72. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО): [отв. сост. Министерство спорта Российской Федерации от 11.06. 2014г. №540]. – М. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>.

73. Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): [отв. сост. Министерство спорта Российской Федерации от 09.06.2014г. №540]. – М. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea.pdf>.

74. Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»: [отв. сост. Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413]. – М. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70188902/>.

75. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): [отв. сост. Министерство спорта Российской Федерации от 28.01.2016г.№54]. – М. – Режим доступа: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5df78046ea034.pdf>.

76. Паршева, Е.Г. Использование ИКТ на уроках физической культуры // Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс]. – СПб.: Социальная сеть работников образования, 2017. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkult>.



77. Паршикова, Н.В. Основные этапы совершенствования комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931-2017 гг.) / Н.В. Паршикова, Т.Г. Фомиченко, Э.А. Зюрин // Вестник спортивной науки. – 2017. – №4. – С. 35-43.

78. Певицына, Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / Л.М. Певицына // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – № 2 (15). – С. 91-99.

79. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. – 2-е изд. исправ. и доп. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 447 с.

80. Петров, П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. Пособие / П.К. Петров. – 2-е изд., исправ. и доп. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 176 с.

81. Погудин, С.М. Профессиональная ориентация и отбор молодежи в системе непрерывного военно-физкультурного образования: монография / С.М. Погудин: Чайковский гос. ин-т физ. культуры. – Чайковский, 2008. – 141 с.

82. Полянский, В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 12-17.

83. Попков, А.А. Модель военно-прикладной физической подготовки подростков и призывной молодежи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Попков Андрей Александрович. – Волгоград, 2014. – 188 с.

84. Пятахин, А.М. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников на основе дифференцированного подхода / А.М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 8(52). – С. 256-260.

85. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в Федеральный государственный

образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.№413». – М. – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/39b3>.

86. Райзих, А.А. Моделирование физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / А.А. Райзих, П.К. Петров // Вестник Удмуртского университета, Серия «Философия. Психология. Педагогика» 2016. – №26 (4). – С. 134-139.

87. Райзих, А.А. Эффективность модели физического воспитания допризывной молодежи по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / А.А. Райзих, П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №1. – С. 47-49.

88. Райзих, А.А. Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.А. Райзих, П.К. Петров // Гуманитарное образование и наука в техническом вузе: Сборник докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ижевск, 24-27 октября 2017 г.). – Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2017. – С. 878-882.

89. Райзих, А.А. Экспериментальная программа физической подготовки структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / А.А. Райзих // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань: Поволж. ГАФКСиТ, 2018. – С. 551-555.

90. Райзих, А.А. Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.А. Райзих // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4 (21). – С. 102-109.

91. Сиявский, Н.И. Мониторинг готовности подростков к выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Сиявский, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 98-100.

92. Сиявский, Н.И. Отношение учителей физической культуры к организации и содержанию предмета "физическая культура" и реализации комплекса ГТО в системе образования / Н.И. Сиявский, Ф.Н. Солдатенков, А.В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 74-76.

93. Сиявский, Н.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности с юношами на основе принципов спортивной тренировки: монография / Н.И. Сиявский, Р.И. Садыков. – Тюмень: Аксиома. – 2013. – 160 с.

94. Сиявский, Н.И. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс предметной области «Физическая культура» и обеспечение реализации Комплекса ГТО» / Н.И. Сиявский // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием, Мытищи, 21 декабря 2022 года / Отв. редактор Е.В. Разова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Государственный университет просвещения", 2023. – С. 164-166.

95. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сосницкий Виктор Николаевич. – Волгоград, 2000. – 172 с.

96. Стафеева, А.В. Моделирование технологии комплексного подхода к воспитанию физических качеств юношей старших классов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Стафеева Анастасия Владимировна. – Улан-Удэ, 2002. – 149 с.

97. Стафеева, А.В. Социально-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе на основе использования средств военного

пятиборья / А.В. Стафеева. Р.В. Дагнер, Н.В. Рода // Проблемы современного педагогического образования. 2018. – №61 (3). – С. 290-294.

98. Съёмова, С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы / С.Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – № 4. – С. 133-136.

99. Уваров, В. А. Разработка содержания и нормативов комплекса "готов к труду и обороне" (ГТО) / В. А. Уваров, В. В. Новокрещенов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 296-300.

100. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – №1 (3). – С. 57-79.

101. Уваров, В.А. Теоретико-методологические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) / В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2017. – №3 (20). – С. 142-147.

102. Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – Режим доступа: <http://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>.

103. Фонарев, Д.В. Муниципальная система спортивно ориентированного физического воспитания школьников: дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Фонарев Дмитрий Владимирович. – Тула, 2012. – 360 с.

105. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 480 с.

106. Царик, А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству / А.В. Царик, П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234с.

107. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – М.: Изд-во «Спорт», 2018. – 1144 с.

108. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чедов Константин Васильевич. – Чайковский, 2006. – 168 с.

109. Черкасов, И.Ф. Методика развития физических качеств юношей старших классов на дополнительном уроке по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Черкасов Иван Федорович. – Челябинск, 2005. – 148 с.

110. Шамсутдинов, Ш.А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шамсутдинов Шамиль Абдуллович. – Челябинск, 2008. – 180 с.

111. Шангареева, З.С. Здоровье и здравоохранение в социальном государстве / З.С. Шангареева // Вестник экономики, права и социологии. – 2009. – №4. – С. 112-119.

112. Швецов, В.Г. Совершенствование процесса физического воспитания старшеклассников сельских школ с использованием средств военно-прикладной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Швецов Вячеслав Григорьевич. – Хабаровск, 2006. – 170 с.

113. Яшков, В.В. Организация и содержание спортивной тренировки дзюдоистов-ветеранов на основе применения интегративных средств из кроссфита: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Яшков Владимир Викторович. – Москва., 2020. – 242 с.

На иностранном языке

114. Armstrong, N., The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment / N. Armstrong, J.R. Welsman // Sports Medicine. - 2006. - No.36. pp. 1067-1086.

115. Barbieri, J. Comparison of Cardiorespiratory Responses Between CrossFit® Practitioners and Recreationally Trained Individual / J. Barbieri, G. Figueiredo, L. Castano, P. Guimaraes, R. Ferreira, S. Ahmadi, A. Gaspari, A.A. De Moraes // In Journal of Physical Education and Sport. - 2019. - No. 3. pp. 1606-1611.

116. Beers, E. Virtuosity goes viral [Электронный ресурс] / E. Beers // The CrossFit Journal. - 2014. - Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2014/06/virtuosity-goes-viral.tpl>.

117. Bowles, N. Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman [Электронный ресурс]. - 2015. - Режим доступа: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>.

118. Cesanelli, L. Impact of 24 Weeks of Strength Training Coupled to Endurance Training on Endurance Performance / L. Cesanelli, G. Vici, D. Camilletti, R. Ceci, L. Belli, V. Polzonetti // In Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - No. 14(5). p. 2410-2418.

119. Claudino, J.G. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis [Электронный ресурс] / J.G. Claudino, T.J. Gabbett, F. Bourgeois, H.S. Souza, R.C. Miranda, B. Mezencio, R. Soncin, C.A. Filho, M. Bottaro, A.J. Hernandez, A.C. Amadio, J.C. Serrao // Sports Med, Open. - 2018. - No. 4(1). - Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29484512/>.

120. Friedman, J. Success and the Bull's Eye [Электронный ресурс] / J. Friedman // The CrossFit Journal. - 2014. - Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2014/03/success-and-the-bulls-eye-1.tpl>.

121. Fromel, K. The associations between active lifestyle, the size o community and SES of the adult population in the Czech Republic / K. Fromel, J. Mitas, J. Kerr // Health and Place. - 2009. - No. 15(2). pp. 447- 454.

122. Glassman, G. Nutrition Lecture Part 2: Optimizing Performance [Электронный ресурс] / G. Glassman // The CrossFit Journal. - 2007. - Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2007/11/nutrition-lecture-part-2-optim.tpl>.

123. Glassman, G. Guidelines for CrossFit workouts [Электронный ресурс] / G. Glassman // CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue. - 2008. - Режим доступа: [https://library.crossfit.com/free/pdf/06\\_03\\_CF\\_Template.pdf](https://library.crossfit.com/free/pdf/06_03_CF_Template.pdf).

124. Kolomiitseva, O. Efficiency of Physical Education of University Students Based on the Motivation Choice of the CrossFit Program / O. Kolomiitseva, I. Prykhodko, A. Prikhodko, R. Anatskyi, A. Turchynov, S. Fishev, S. Hunbina, O. Garkavyi // In Physical Activity Review. - 2020. - No. 8(1). pp. 26-38.

#### Нормативная база

125. Приказ Министерства образования РФ № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/6149681/>.

126. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/>.

127. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-02-01-fizicheskaya-kultura-1355/>.

128. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – Режим доступа: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5>.

129. Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72185920/>.

130. Паспорт Национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)). – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72158122/>.

131. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>.

132. Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации». – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

133. Приказ Министерства образования РФ от 16 июля 2002 года № 2715, №227, №166, №19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ». – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=61743>.

134. Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ». – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=163721>.

135. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с "Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации"). – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_109667/902d2aca8fcf81b5fe6b1e6f58fd57037a1b5610/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_109667/902d2aca8fcf81b5fe6b1e6f58fd57037a1b5610/).

136. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/bf0ceabdc94110049a583890956abbfa/>.



137. Приказ Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70457796/>.

138. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70619520/>.

139. Федеральный закон № 254 от 05 октября 2015 г. «О внесении изменений в ФЗ "О физической культуре и спорта РФ"». – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_186927/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_186927/).

140. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71937200/>.

141. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 N 54013). – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/cda8d3947c4a23ffdbb0d5429b2fce4bda42233d/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/cda8d3947c4a23ffdbb0d5429b2fce4bda42233d/).

142. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и оборон». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70675222/>.

143. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>.

144. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/>.

145. Приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрировано в Минюсте России от 12 сентября 2022 г. № 70034). – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/39b302788ccdb35ae2c13cd316cde490/>.

146. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации». – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405234611/>

147. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 28.08.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.03.2016 N 41328). – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_195078/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_195078/).

148. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

149. Приказ Министерства спорта РФ от 11 января 2022 г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» (с изменениями и дополнениями). – Режим доступа: <https://base.garant.ru/403537952/>.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

Нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» к уровню физической подготовленности  
от 08.07.2014 №575

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**1. Испытания (тесты)**

№	Испытания (тесты)	Знаки отличия		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,8
2.	Бег на 3000 м. (мин, с)	15.10	14.40	13.10
3.	Потягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	35	38
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из	18	25	30

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)			
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
12.	Самозащита без оружия (очки) * (Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045)	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Программа тестирования знаний и умений в области физической культуры и спорта в рамках комплекса ГТО

### Стартовое окно программы тестирования знаний и умений в области физической культуры и спорта в рамках комплекса ГТО

Регистрация участника

**Персональные данные**

Фамилия: Иванов

Имя: Алексей

Отчество: Петрович

Дата рождения: 1 январь 2002

Степень ГТО: 4 степень

Пол: мужской

Субъект РФ: Республика Адыгея (Адыгея)

Продолжить Выйти

Рабочее окно программы тестирования с вопросами по теории  
(10 вопросов способом случайной выборки из базы в 100 вопросов)

Контроль теоретических знаний комплекса ГТО 4 степень

**ГТО** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Что является основным средством физического воспитания?

активный отдых

спорт

физические упражнения

туризм

Сдать билет Вопрос №: 1/10 Следующий

Время: 09:51 ◀ Предыдущий 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Проверочное окно оценки по результатам тестирования знаний и умений с показом ошибок

Просмотр сделанных ошибок

Выбор вопроса

№ вопроса в анкете: 10      Степень: 4      № темы: 3      № вопроса: 003

◀ Предыдущий      ▶ Следующий

Текст вопроса

Контроль за состоянием здоровья при занятиях физической культурой осуществляется с помощью...

Варианты ответов

- самочувствия
- аппетита
- настроения
- все ответы правильные

Был дан ответ:

самочувствия

Правильный ответ:

все ответы правильные

## Итоговое окно программы тестирования знаний с отрицательной оценкой

**Результат теста**

<b>Задано вопросов:</b>	<b>10</b>
<b>Правильных ответов:</b>	<b>6</b>
<b>Сделано ошибок</b>	<b>4</b>
<b>Результат:</b>	<b>60%</b>

---

**К сожалению, Вы не смогли сдать зачет по теоретической части!**

---

Начать новый тест






Остановить тест

Просмотреть ошибки



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Организация и настройка сетевой среды

#### Что нужно для начала

- Устройство Chromecast
- Последняя версия [приложения Google Home](#) 
- Последняя версия приложения Google  (для Android  - PlayMarket, для iOS  -AppStore)
- Аккаунт Google
- Устройство отображения с входом HDMI, например телевизор высокой четкости (HDTV)
- Мобильное устройство или планшет
- Совместимое мобильное устройство или планшет должно поддерживать подключение на частоте 5 ГГц, чтобы настроить Chromecast на подключение на частоте 5 ГГц.
- Соответствовать минимальным требованиям к операционной системе (ОС) для запуска приложения Google Home. 
- Интернет-соединение
- Доступ к безопасной беспроводной сети.

## Настройка «Chromecast»

1. Подключите Chromecast.
2. Установите приложение Google Home , загрузив приложение Google Home на свое устройство Android / iOS с поддержкой Chromecast.
3. Обязательно подключите мобильное устройство или планшет к той же сети Wi-Fi, которую вы собираетесь использовать для настройки устройства Chromecast.
4. Откройте Google Home .
5. Следуйте шагам.
  1. Если вы не видите инструкции по настройке Chromecast:
    - i. В левом верхнем углу главного экрана приложения Google Home нажмите Добавить. Настроить устройство. Настроить новые устройства. + > >
    - ii. Следуйте оставшимся шагам.
6. Настройка прошла успешно. Все готово! (интерактивное руководство по настройке представлено – далее в приложении).



# Google Chromecast

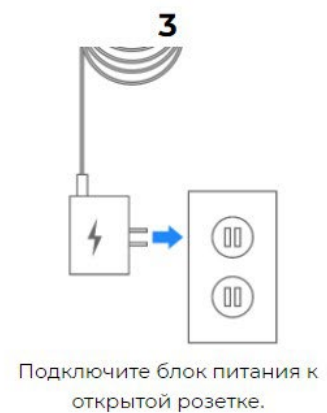
## Во-первых, убедитесь, что у вас есть следующее:

- ✓ устройство Chromecast
- ✓ телевизор или устройство отображения с входом HDMI
- ✓ телефон или планшет
- ✓ аккаунт Google
- ✓ доступ к безопасной сети Wi-Fi

# Google Chromecast

## Подключите устройство Chromecast.

Это так просто, как ...



# Google Chromecast

## Теперь вы должны увидеть экран приветствия Chromecast.

Если вы не видите этот экран, нажимайте кнопку «Вход» или «Источник» на пульте дистанционного управления дисплеем, пока не появится экран.



Запишите номер устройства Chromecast на экране телевизора на будущее.

# Google Chromecast

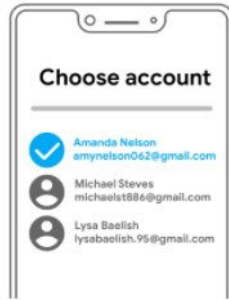
**Загрузите приложение Google Home на свой телефон или планшет.**



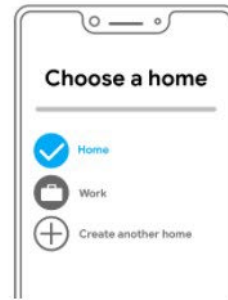
# Google Chromecast

**Откройте приложение Google Home и следуйте инструкциям.**

Убедитесь, что ваш Bluetooth включен.



Выберите учетную запись Google для подключения.



Выберите дом или создайте новый.

Когда ваше приложение выполнит поиск устройств, переходите к следующему шагу.

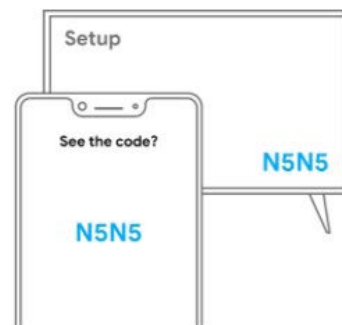
# Google Chromecast

**Следуйте инструкциям по подключению Chromecast.**

Убедитесь, что ваш Bluetooth включен.



Выберите устройство с таким же номером на экране приветствия.



Подтвердите номер на экране.

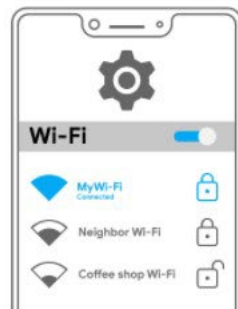
Когда вы увидите «Выберите свою сеть Wi-Fi», перейдите к следующему шагу.

# Google Chromecast

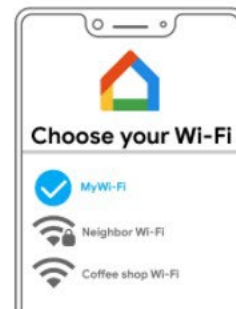
## Выберите свою сеть Wi-Fi.

Обязательно подключите Chromecast к той же защищенной сети Wi-Fi, которую вы используете на своем телефоне или планшете.

Телефон или планшет Wi-Fi



Приложение Google Home Wi-Fi



Когда вы видите «Почти готово!» на телевизоре перейдите к следующему шагу.

# Google Chromecast

## Ваш Chromecast настроен!

[Узнайте, как начать трансляцию >](#)



Вы должны увидеть фоновое изображение, время и имя вашего устройства.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

## Технологическая карта учебного занятия

<b>Цель:</b>	Повышение уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста.		
<b>Задача:</b>	Комплексное развитие физических качеств		
<b>Части урока</b>	<b>Содержание учебного занятия</b>	<b>Дозировка / Количество подходов и повторений</b>	<b>Частные задачи урока физической культуры</b>
<b>Подготовительная (разминка) – 8-10 мин.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с выполнением заданий;</li> <li>- бег с выполнением заданий;</li> <li>- ОРУ (по выбору): <ul style="list-style-type: none"> <li>• без предмета;</li> <li>• с предметом;</li> <li>• в парах;</li> <li>• у опоры;</li> <li>• в кругу.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 мин.</li> <li>2 мин.</li> <li>7 мин.</li> </ul>	Организовать учащихся, задать целевую установку и напомнить о правила безопасности на уроке.
<b>Основная (многофункциональный тренинг - кроссфит) 30-32 мин.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тип нагрузки «G» – упражнения с собственным весом (калистеника)</li> <li>- тип нагрузки «W» – упражнения из силовых видов спорта</li> <li>- тип нагрузки «M» – упражнения с кардио нагрузкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-3 упражнения из каждого типа нагрузки: G, W, M.</li> <li>Продолжительность выполнения упражнения – 40-60 сек.</li> <li>Количество серий</li> <li>Отдых: <ul style="list-style-type: none"> <li>- при переходах к следующему упражнению 10-15 сек.</li> <li>- после каждой серии 2-3 мин.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение техники выполнения силовых упражнений.</li> <li>Развитие двигательных способностей.</li> <li>Совершенствование функциональных возможностей организма и устойчивости их к нагрузкам.</li> </ul>

<b>Заключительная (заминка) – 5 мин.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- успокаивающие упражнения;</li> <li>- упражнения на расслабление;</li> <li>- стретчинг;</li> <li>- аэробные упражнения;</li> </ul>	<p>выполнение 3-4 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Снять физиологическое возбуждение, урегулировать эмоциональное состояние.</p> <p>Сформировать мотив на следующее занятие.</p>
--	--	--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

результатов диссертационного исследования Райзиха Артема Андреевича по теме  
«Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
в педагогическую практику

«03» февраля 2020 г.

г. Ижевск

Мы, нижеподписавшиеся, директор муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гуманитарно-юридический лицей» №86 Заварзина Надежда Анатольевна., с одной стороны и федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет», в лице заведующего кафедрой «Теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности» доктора педагогических наук, профессора, академика РАН Петрова Павла Карповича, с другой стороны, составили настоящий акт в том, что в учебный процесс учащихся десятых классов по учебному предмету «Физическая культура» данной школы, внедрена разработанная структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста, на основе диссертационной работы Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ф.И.О автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект внедрения
Райзих Артем Андреевич	Структурно- содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста	Повышение физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры для успешного выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Директор МБОУ «ГЮЛ №86»

Н.А. Заварзина

Зав. кафедрой «ТМФКГБЖ»  
д. п. н., профессор, академик РАН

П.К. Петров

Аспирант ФГБОУ ВО «УдГУ»

А.А. Райзих

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**

результатов диссертационного исследования Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в педагогическую практику

«06» февраля 2020 г.

г. Ижевск

Мы, нижеподписавшиеся, директор муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» №31 Ульянов Владимир Петрович., с одной стороны и федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет», в лице заведующего кафедрой «Теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности» доктора педагогических наук, профессора, академика РАЕ Петрова Павла Карповича, с другой стороны, составили настоящий акт в том, что в учебный процесс учащихся десятых классов по учебному предмету «Физическая культура» данной школы, внедрена разработанная структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста, на основе диссертационной работы Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ф.И.О автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект внедрения
Райзих Артем Андреевич	Структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста	Повышение физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры для успешного выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Директор МБОУ «СОШ №31»

В.П. Ульянов

Зав. кафедрой «ТМФКГБЖ»  
д. п. н., профессор, академик РАЕ

П.К. Петров

Аспирант ФГБОУ ВО «УдГУ»

А.А. Райзих



### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

результатов диссертационного исследования Райзиха Артема Андреевича по теме  
«Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
в педагогическую практику

«10» февраля 2020 г.

г. Ижевск

Мы, нижеподписавшиеся, директор муниципального бюджетного образовательного учреждения «Социально-экономический лицей» №45 Полякова Ирина Викторовна, с одной стороны и федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет», в лице заведующего кафедрой «Теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности» доктора педагогических наук, профессора, академика РАЕ Петрова Павла Карповича, с другой стороны, составили настоящий акт в том, что в учебный процесс учащихся десятых классов по учебному предмету «Физическая культура» данной школы, внедрена разработанная структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста, на основе диссертационной работы Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ф.И.О автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект внедрения
Райзих Артем Андреевич	Структурно- содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста	Повышение физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры для успешного выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Директор МБОУ «СЭЛ» №45  И.В. Полякова

Зав. кафедрой «ТМФКБЖ»  
д. п. н., профессор, академик РАЕ  П.К. Петров

Аспирант ФГБОУ ВО «УдГУ»  А.А. Райзих

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**

результатов диссертационного исследования Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в педагогическую практику

«18» февраля 2020 г.

г. Чайковский

Мы, нижеподписавшиеся, директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Чайковский Пермского края Рогожников Александр Владимирович., с одной стороны и федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет», в лице заведующего кафедрой «Теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности» доктора педагогических наук, профессора Петрова Павла Карповича академика РАН, с другой стороны, составили настоящий акт в том, что в учебный процесс учащихся десятых классов по учебному предмету «Физическая культура» данной школы, внедрена разработанная структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста, на основе диссертационной работы Райзиха Артема Андреевича по теме «Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект внедрения
Райзих Артем Андреевич	Структурно-содержательная модель физического воспитания юношей допризывного возраста	Повышение физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры для успешного выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Директор МБОУ СОШ № 1

А.В. Рогожников

Зав. кафедрой «ТМФКТБЖ»

д. п. н., профессор, академик РАН

П.К. Петров

Аспирант ФГБОУ ВО «УдГУ»

А.А. Райзих

