

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Аршинник С.П., Лысенко В.В., Костенко Е.Г., Толстых О.С. Особенности планирования и реализации программы подготовки к испытаниям комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом приоритетов школьников России (на примере подростков 13–15 лет) // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Arshinnik S.P., Lysenko V.V., Kostenko E.G., Tolstykh O.S. (2020). Features of planning and implementing a training program for testing the complex "Ready for Work and Defence", considering the Russian school students priorities (by the example of 13–15 years old adolescents). *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN320.pdf> (in Russian)

УДК 372.879.6

ГРНТИ 14.15.07

Аршинник Сергей Павлович

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия
Доцент кафедры «Теории и методики легкой атлетики»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: arschinnik_fk@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3788-0422>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=752617

Лысенко Вадим Васильевич

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия
Профессор кафедры «Биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин»

Кандидат биологических наук, профессор

E-mail: v-v-lysenko@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8089-9807>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=98349

Костенко Елена Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия
Кандидат педагогических наук

E-mail: kostenko_e_g@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0902-348X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=673320

Толстых Ольга Сергеевна

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия
Старший преподаватель кафедры «Биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин»

E-mail: olga.srv@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8063-9714>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=677272

**Особенности планирования и реализации
программы подготовки к испытаниям комплекса «Готов
к труду и обороне» с учетом приоритетов школьников
России (на примере подростков 13–15 лет)**

Аннотация. Процесс формирования физической культуры личности подрастающего поколения является одной из основной задачей реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Во многом данную задачу решает реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Изучение приоритетов при выборе испытаний Комплекса ГТО различных категорий детей школьного возраста, методика их поиска и на этой основе формирование целесообразных программ физического воспитания позволит повысить уровень подготовки, организации и качество сдачи испытаний ГТО.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы научных исследований: анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка. Полученные в ходе проведенной работы данные позволили выявить наиболее популярные виды испытаний комплекса ГТО у школьников и специалистов физической культуры, предложить несколько путей для дальнейшего совершенствования организации процесса физкультурно-оздоровительной работы, путем выбора и реализации приоритетных тестирующих комплексов, позволяющих повысить уровень физической подготовки различных возрастных групп школьников. На этой основе выдвинуты следующие практические рекомендации:

- для рационального планирования физического развития и подготовки школьников к испытаниям ГТО необходимо проводить соответствующие социологические исследования;
- испытания, наиболее популярные у конкретного контингента испытуемых рекомендуется применять в качестве альтернативных тестов ГТО;
- в организации физкультурно-оздоровительной работы и подготовке к испытаниям ГТО целесообразно использовать предлагаемый алгоритм разработки и оценки региональных испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: комплекс; приоритетные испытания; возрастная ступень; анкетирование; тестирование; анализ данных

Введение

Для решения важной задачи выдвинутой в соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации ведется активный поиск путей формирования физической культуры личности подрастающего поколения, поэтому важно искать новые направления и методы для реализации современных задач развития физической культуры. По мнению многих авторов, эту задачу можно решить путем внедрения и реализации комплекса ГТО [1–5].

В соответствии с Указом Президента России В.В. Путиным (указ №172 от 24 марта 2014 г.) с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»¹. Со времен Советского Союза Комплекс ГТО выполнял функцию программной и нормативной основы отечественной системы физического воспитания. Данную функцию Комплекс ГТО не утерял и в наше время.

¹ Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // URL: <https://base.garant.ru/70619520/> – Дата обращения 03.11.2019.

Стоит отметить, что Комплекс только «встраивается» в современную систему физического воспитания, налаживая связь ГТО со многими составляющими данной системы.

Ряд специалистов уверены, что в настоящее время Комплекс ГТО и всю сферу физической культуры ждут серьезные изменения [1; 6]. Так, в перспективе может появиться так называемая «спортивная» составляющая Комплекса [3]. Предполагаются и структурные изменения. В этой связи необходимо найти новые эффективные технологии тестирования населения для выполнения норм Комплекса ГТО как важнейшего фактора оценки физического развития молодежи [7].

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие как обязательные испытания, так и испытаний по выбору. При этом современный комплекс ГТО дает возможность выбора некоторых испытаний с учетом региональных особенностей и национальных традиций [4; 8]. Однако, по мнению некоторых авторов такая возможность практически не используется [1]. Прежде всего, это касается программ по физической культуре различных категорий обучающихся. Не случайно высказывается мысль о том, что с внедрением современного Комплекса ГТО должно измениться и программа по физической культуре [5; 9]. При этом содержание программного материала уроков физической культуры в образовательных учреждениях является одним из важных компонентов подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В связи с этим, Комплекс ГТО и программы по физической культуре «...должны иметь определенные «точки соприкосновения», которые позволят совместно решать поставленные задачи» [8]. Ряд авторов считают, что при составлении и реализации программ подготовки к испытаниям ВФСК ГТО необходимо учитывать интересы детей различного возраста [10; 11]. Таким образом, становится очевидным необходимость коррекции существующих нормативных требований программ по физической культуре на предмет их соответствия нормам ГТО [8].

По этой причине целью нашего исследования стали изучение приоритетов при выборе испытаний Комплекса ГТО различных категорий детей школьного возраста, методика их поиска и на этой основе формирование целесообразных программ физического воспитания позволяющих повысить уровень подготовки, организации и качество сдачи испытаний ГТО.

Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, мониторинг и математико-статистическая обработка.

Материалы и методы

На первом этапе исследования мы решили путем социологического опроса собрать мнения ряда специалистов физической культуры и детей Краснодарского края в возрасте 13–15 лет по вопросу популярности различных испытаний и целесообразности их использования в комплексе ГТО.

Всего в исследовании было задействовано 70 специалистов, общий трудовой стаж которых колебался от 8 и более лет. Тесты в анкете сгруппировали в 2 группы. К первой мы отнесли тесты, включающие элементы видов спорта, признанных в Краснодарском крае. Ко второй тестовые упражнения, популярные у детей и молодежи (метание в цель, метание набивного мяча, разновидности челночного бега 4x10 м, 5x10 м и др.). Кроме предлагаемых тестов у респондентов была возможность предложить свои варианты.

С целью изучения приоритетов школьников 13–15 лет при выборе испытаний для IV ступени комплекса ГТО нами разработаны специальные анкеты с перечнем тестов, из которых респонденты из предложенного в анкете перечня выбирали те, которым они отдавали предпочтение, но не менее 3-х интересующих их тестов.

В дальнейшем проведен педагогический эксперимент, смысл которого заключался в применении двух относительно отличающихся форматов рабочих программ по физической культуре. Контрольная группа в количестве 30 учащихся 8-х классов (16 мальчиков и 14 девочек), занималась по общепринятой рабочей программе В.И. Ляха². Экспериментальная группа в количестве 30-ти учащихся 8-х классов (15 мальчиков и 15 девочек), занималась по специально разработанной нами программе. В обоих случаях, уровень физической подготовленности этих групп достоверно не отличался и осуществлялся на уроках физической культуры в течение 7-ми календарных месяцев: с сентября 2018 по март 2019 года – или 3 учебных четверти.

Статистическая обработка и анализ данных анкетирования специалистов физической культуры, представленных в таблице 1, свидетельствует о достаточно низкой популярности испытаний, содержащих элементы видов спорта, кроме бросков баскетбольного мяча в корзину [12].

Таблица 1

Итоги опроса специалистов по первой группе тестов

Предлагаемые испытания (тесты)	% высказавшихся «за»
Броски баскетбольного мяча в корзину на точность	31,8±5,88
Подачи волейбольного мяча на точность	15,8±4,60
Преодоление туристской полосы	9,5±3,69
Удары по воротам в футболе на точность	7,9±4,60
«Жонглирование» мячом в футболе	7,9±4,60
Ведение мяча в баскетболе	4,5±2,51
Передачи мяча в футболе	3,2±2,13
Ведение мяча в футболе	3,2±2,13
Броски гандбольного мяча в ворота на точность	1,6±1,58
Выполнение «ката» в каратэ	1,6±1,58

Составлено авторами на основе эмпирических данных

В то же время анализ результатов опроса специалистов по второму блоку, представленных в таблице 2, позволил установить значительное число тестов, популярных у населения нашего региона, но не вошедших в число «федеральных» испытаний комплекса ГТО. Среди наиболее популярных тестов, за которые проголосовали около 40 % респондентов следующие: бег на 60 метров, челночный бег 4х10 м, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места.

Таблица 2

Итоги опроса специалистов по второй группе тестов

Предлагаемые испытания (тесты)	% высказавшихся «за»
Бег на 60 метров	43,4±5,24
Варианты челночного бега (4х10 м, 5х10 м и т. п.)	42,9±6,23
Метание теннисного мяча в вертикальную цель	41,3±6,20
Метание набивного мяча (1, 2, 3 кг)	38,1±6,12
Прыжок в длину с места	36,1±3,26

² Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразоват. учреждений: учеб. изд. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

Предлагаемые испытания (тесты)	% высказавшихся «за»
Преодоление военизированной полосы препятствий	27,0±5,88
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	25,4±4,95
Кросс 3 км	24,3±4,54
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	23,8±4,41
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	18,6±2,73
«Выкрут» с гимнастической палкой	7,9±4,60
Удар битой по мячу (элемент русской лапты)	1,6±1,58

Составлено авторами на основе эмпирических данных

Наиболее популярными и интересными для детей Краснодарского края оказались бег на 60 метров, плавание на 50 метров, стрельба из пневматического пистолета, прыжок в длину с места, туристский поход и бег на 3000 метров и 2000 для девочек таблица 3. Эти предпочтения почти полностью совпадают с мнением специалистов по физической культуре.

Таблица 3

**Выбор испытаний ГТО школьниками
13–15 лет, относящихся к IV ступени ВФСК ГТО (n = 586)**

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3x10 м	28,2±2,17	По выбору
Бег 60 м	52,3±2,40	Обязательный
Бег 2 км	21,8±1,99	Обязательный
Бег 3 км	27,3±2,14	Обязательный
Прыжок в длину с места	36,1±2,21	По выбору
Прыжок в длину с разбега	28,0±2,33	По выбору
Кросс 3 км	27,3±2,14	По выбору
Плавание на 50 м	39,8±2,36	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	56,5±2,39	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	16,7±1,79	Обязательный
Туристский поход с проверкой туристских навыков	31,5±2,23	По выбору
Метание теннисного мяча в цель	21,3±1,97	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	16,7±1,79	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	19,4±1,90	Обязательный
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	16,7±1,79	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	28,7±2,18	По выбору

Составлено авторами на основе эмпирических данных

Сравнение интересов мальчиков и девочек указывает на то, что в рамках этой возрастной ступени по ряду испытаний начинают дифференцироваться интересы мальчиков и девочек. Например, 36,0±2,54 % мальчиков высказались за выполнение теста «прыжок в длину с места», в то же время за применение этого испытания высказались только у 23,5±3,97 % девочек; лишь 14,0±2,30 % мальчикам не интересен тест «наклон вперед из положения стоя», который популярен у 25,6±3,05 % девочек и т. п. Таким образом, на данной возрастной ступени уже целесообразно учитывать гендерные различия интересов.

Учитывая мнение специалистов и данные по выявленным приоритетам школьников, нами сформирована на наш взгляд наиболее целесообразный перечень испытаний ГТО, который представлен в таблице 4.

Таблица 4

Рекомендуемый перечень испытаний для IV ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Мальчики, Девочки	Быстрота	Бег на 60 м	Обязательный
	Выносливость	Бег на 1,5 км	Обязательный
Мальчики	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Обязательный
Девочки		Подтягивание на низкой перекладине	
Мальчики, Девочки	Гибкость	Наклон вперед из и.п. стоя	Обязательный
Мальчики, Девочки	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору
Мальчики, Девочки	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	По выбору
Мальчики	Прикладные навыки	Плавание	По выбору
Девочки		Туристский поход	
Мальчики Девочки	Скоростно-силовые	Поднимание туловища за 1 мин.	По выбору

Составлено авторами на основе эмпирических данных

На базе предложенного перечня испытаний разработана и опыта предыдущих исследований разработана экспериментальная программа, включающая ряд рекомендуемых нами компонентов таблица 5.

Таблица 5

Компоненты программа подготовки к испытаниям ГТО экспериментальной группы

Категория учащихся	Оцениваемые качества, навыки	Направленность на испытание	Средства подготовки
М и Ж*	Быстрота	Бег на 60 м	Ускорения, бег с хода, бег под уклон, специальные беговые упражнения, эстафеты, игры с бегом
М и Ж	Выносливость	Бег на 2000 м	Ходьба и бег умеренной интенсивности, переменный бег, интервальный бег
М	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с гантелями, на тренажерах и др.
Ж		Подтягивание на низкой перекладине	
М и Ж	Гибкость	Наклон вперед из и.п. стоя	Упражнения с повышенной амплитудой на различные суставы
М	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Различные скоростно-силовые упражнения прыжкового характера, прыжки «в глубину», запрыгивание на предметы, специальные прыжковые упражнения
Ж		Прыжок в длину с разбега	
М и Ж	Скоростно-силовые	Поднимание туловища за 1 мин.	Поднимание ног в висе и упоре, «сгибание-разгибание туловища, вис «углом», упор «углом»
М и Ж	Координационные	Челночный бег 3x10 м	Бег с изменением направления, варианты челночного бега, эстафеты с переноской предметов

Составлено авторами на основе эмпирических данных

При этом в рамках планирования учебных занятий в процессе реализации программы подготовки нами использовалась методика представленной в таблице 6. За основу взята структура «здоровьесберегающего» урока физической культурой в виде шестикомпонентного занятия. Предлагаемая структура содержит следующие компоненты:

- подготовительная часть: организационная (вводная) 1–2 мин. и собственно подготовительная (разминочная) – 8–10 мин.;
- основная часть: образовательная – до 10–15 мин. и развивающая (тренирующая) – до 10–15 мин.;
- заключительная часть: восстановительная – 2–4 мин. и завершающая до 2 мин.

Таблица 6

**Содержание тренировочного компонента
уроков физической культуры в недельном цикле**

Порядковый номер урока в недельном цикле занятий	Развиваемые физические качества и способности
1	Силовые и гибкость
2	Скоростные и координационные
3	Скоростно-силовые и общая выносливость

Составлено авторами на основе эмпирических данных

В соответствии с данной структурой в три урока недели физической культуры включены не просто средства для воспитания всех основных физических качеств, а их последовательность. При реализации использовалось по 2 комплекса упражнений, направленных на каждое физическое качество. Кроме того, данные качества развивались в соответствии с принципом «положительного переноса». По которому упражнения, направленные на воспитание физического качества «сила» преимущественно выполнялись в сочетании с упражнениями «на гибкость»; упражнения на «быстроту» должны планироваться совместно с упражнениями «на ловкость» (координацию), комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся, применялся с уклоном на повышение выносливости.

Все эти комплексы упражнений, как указано в таблице 6, реализовались в строгой последовательности в соответствии с порядковым номером уроков. Так, первыми в недельном цикле занятий выполнялся комплекс упражнений «на силу» и «помогающим» ему комплекс на «гибкость», поскольку сила и гибкость качества-синергисты.

Вторыми в структуре недельного цикла занятий выступали такие физические способности, как быстрота и ловкость, которые взаимозаменяемыми и присутствовали как в начале урочного занятия, так и в его середине.

Замыкали недельный тренировочный цикл упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей, а также общей выносливости. Использование выносливости в конце недельного периода обуславливается необходимостью большего восстановления после реализованной недельной нагрузки.

Для чистоты эксперимента проведено предварительное исходное тестирование по выбранным испытаниям ГТО, которое показало, что степень подготовленности и результативность сдачи нормативов комплекса ГТО учащихся обеих групп (контрольной и экспериментальной) примерно находится на одинаковом уровне и достоверно не различаются (табл. 7).

Как видно из результатов тестирования степень подготовленности современной молодежи к испытаниям ГТО еще достаточно низка. Результаты примерно 25 % участников эксперимента соответствовали уровню бронзового знака, а 3/4 испытуемых, вообще не справились с испытаниями.

Таблица 7

Сравнение уровня подготовленности к испытаниям ГТО учащихся контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (%)

Показатели мальчиков КГ до эксперимента (n = 16)		Показатели мальчиков ЭГ до эксперимента (n = 15)		t	p
Выполнившие на знак ГТО	25,0±10,83	Выполнившие на знак ГТО	26,7±11,42	0,11	>0,05
Не выполнившие	75,0±10,83	Не выполнившие	73,3±11,42	0,11	>0,05
Показатели девочек КГ до эксперимента (n = 14)		Показатели девочек ЭГ до эксперимента (n = 15)		t	p
Выполнившие на знак ГТО	21,4±10,97	Выполнившие на знак ГТО	20,0±10,33	0,09	>0,05
Не выполнившие	78,6±10,97	Не выполнившие	80,0±10,33	0,09	>0,05

Составлено авторами на основе эмпирических данных

По итогам 7 – месячного педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по испытаниям, соответствующим тестам ГТО. При этом в контрольной группе использовались тесты по выбору самих испытуемых, а в экспериментальной группе – по предложенной выше программе. Полученные итоговые данные представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сравнение уровня подготовленности к испытаниям ГТО учащихся контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (%)

Показатели мальчиков КГ после эксперимента (n = 16)		Показатели мальчиков ЭГ после эксперимента (n = 15)		t	p
Выполнившие на знак ГТО	31,2±11,59	Выполнившие на знак ГТО	66,7±12,17	2,11	<0,05
Не выполнившие	68,8±11,59	Не выполнившие	33,3±12,17	2,11	<0,05
Показатели девочек КГ после эксперимента (n = 14)		Показатели девочек ЭГ после эксперимента (n = 15)		t	p
Выполнившие на знак ГТО	35,7±12,80	Выполнившие на знак ГТО	73,3±11,42	2,19	<0,05
Не выполнившие	64,3±12,80	Не выполнившие	26,7±11,42	2,19	<0,05

Составлено авторами на основе эмпирических данных

Из приведенной таблицы 8 видно, что итоги повторной сдачи испытаний ГТО у обучающиеся контрольной и экспериментальной группы достоверно различаются. Так значимо у мальчиков (достоверно при $p < 0,05$), у девочек (при $p < 0,01$) возросло число способных выполнить нормативы комплекса ГТО. При этом значительное число испытуемых экспериментальной группы достигло уровня серебряного знака отличия ВФСК ГТО. В тоже время у мальчиков и девочек контрольной группы за данный период не произошло статистически значимых изменений по числу способных выполнить нормы ГТО.

Результаты исследования

Общеизвестно, что адекватность содержания и организации процесса формирования физической культуры личности индивидуальным особенностям организма, гармонизация показателей физического состояния, соответствие форм двигательной активности способностям и возможностям каждого человека необходима для реализации новой стратегии развития физической культуры. С возрастом интересы, мотивы, половые различия и спортивные пристрастия меняются [10; 11; 13]. Это подтверждается сопоставлением полученных нами анкетных данных подростков обоего пола, относящихся к IV возрастной ступени (13–15 лет) с подростками 11–12 лет (III ступень) которое свидетельствует о том, что к ряду испытаний («челночный бег 3x10 м», «бег на выносливость», «туристский поход с проверкой туристских навыков») интерес мальчиков и девочек статистически значимо снизился. В то же время достоверно повысился интерес к таким испытаниям, как «бег 60 м», «кросс» и «поднимание туловища за 1 мин». Однако, в ряде испытаний интерес значимо не меняется (рис. 1).

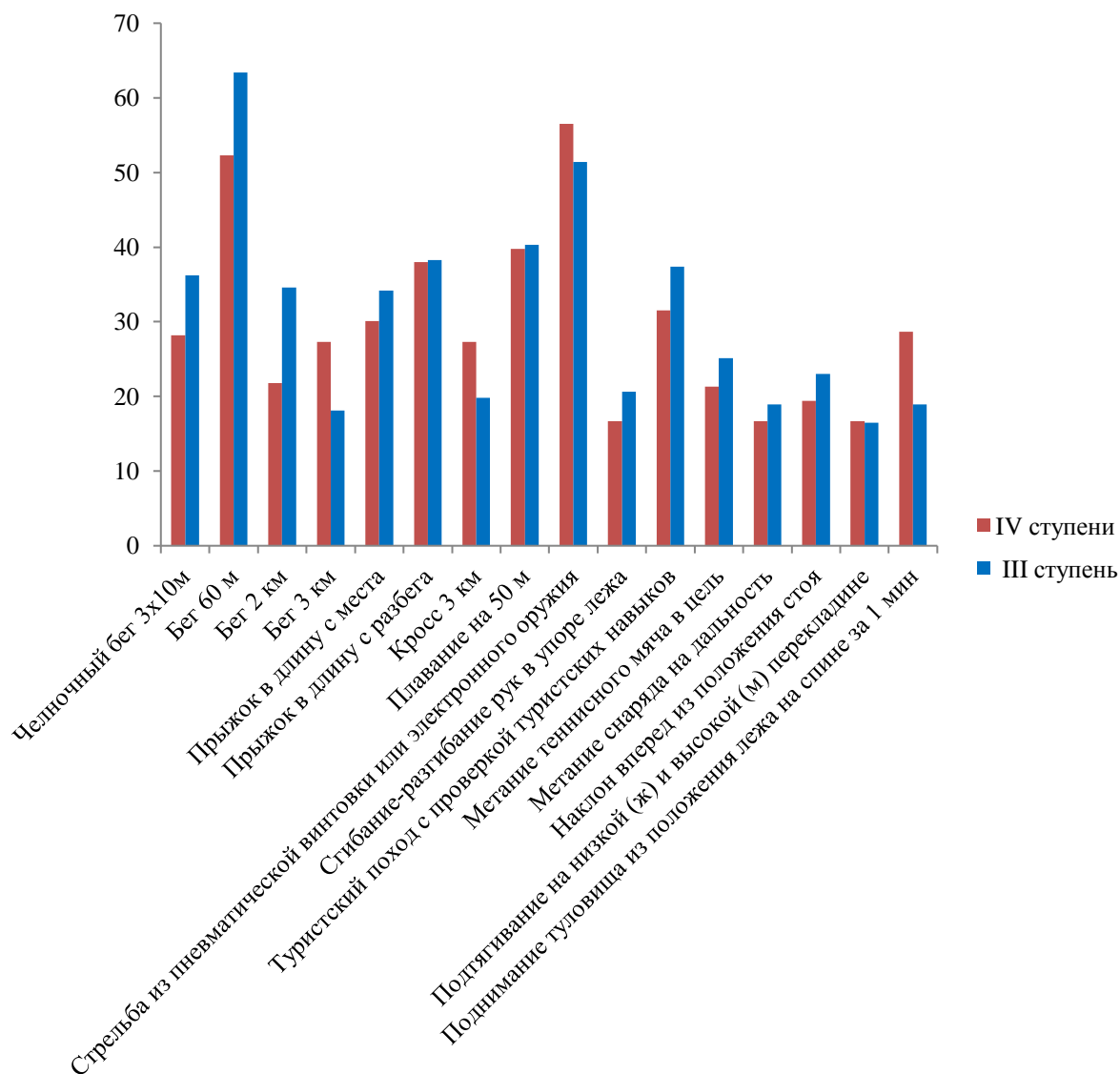


Рисунок 1. Сравнение выбора испытаний ГТО школьниками относящихся к IV и III ступеням ВФСК ГТО (составлено авторами на основе эмпирических данных)

Результаты проведенного сравнения подтверждают целесообразность наших рекомендаций по организации дальнейшего поиска и формирования приоритетных тестирующих комплексов для различных возрастных групп школьников Краснодарского края.

Особенностям физического воспитания и закономерностям совершенствования физических качеств и готовности выполнять нормативы ВФСК ГТО у детей школьного возраста уделено достаточно внимания в литературе. Однако, современными научными исследованиями тема в подавляющем большинстве случаев рассматривается лишь фрагментарно и в констатирующем формате. А том числе в ведущих рецензируемых научных изданиях по педагогике и физической культуре. При оценке эффективности внедрения ВФСК ГТО в сферу физической культуры работ, касающихся методики подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО учащихся общеобразовательных организаций на уроках физической культуры явно недостаточно. Несмотря на то, что с момента возрождения ВФСК ГТО прошло уже 5 лет, единой рекомендованной системы подготовки к выполнению испытаний еще не существует. Это не могло не отразиться на степени готовности и качестве работы учителей физического воспитания в новых условиях. По исследовательским данным при ответе на вопрос:

«Изменился ли процесс физического воспитания в учебном заведении, в котором Вы работаете, с внедрением комплекса ГТО?» утвердительно ответили лишь $38,7 \pm 8,75$ % респондентов. При этом только $22,5 \pm 7,5$ % из этих педагогов попытались внести определенные изменения в процесс физического воспитания в связи с внедрением ВФСК ГТО необходимость разработки технологии, направленной на подготовку школьников к выполнению испытаний данных команд в рамках уроков физической культуры. Выше приведенная информация свидетельствует о целесообразности наших предложений по коррекции структуры и содержания уроков физической культуры с целью обеспечения подготовки к выполнению требований, прописанных в ВФСК ГТО.

Особенностью нашего формирования программ учебного процесса и использования предлагаемых средств состояло в том, что нами использовался принцип, предложенный В.И. Тхоревым, по которому часть урочного занятия отводилась двигательным умениям и навыкам, представленным в программе по физической культуре, а часть – в воспитании тех физических качеств и способностей, которые непосредственно связаны с испытаниями ВФСК ГТО [14]. Взятая нами за основу структура «здоровьесберегающего» урока физической культурой, предложенная учеными Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и предлагаемые принципы построения программ подготовки к испытаниям ГТО подтверждается нашими результатами (рис. 2) и данными других исследователей [4–8].

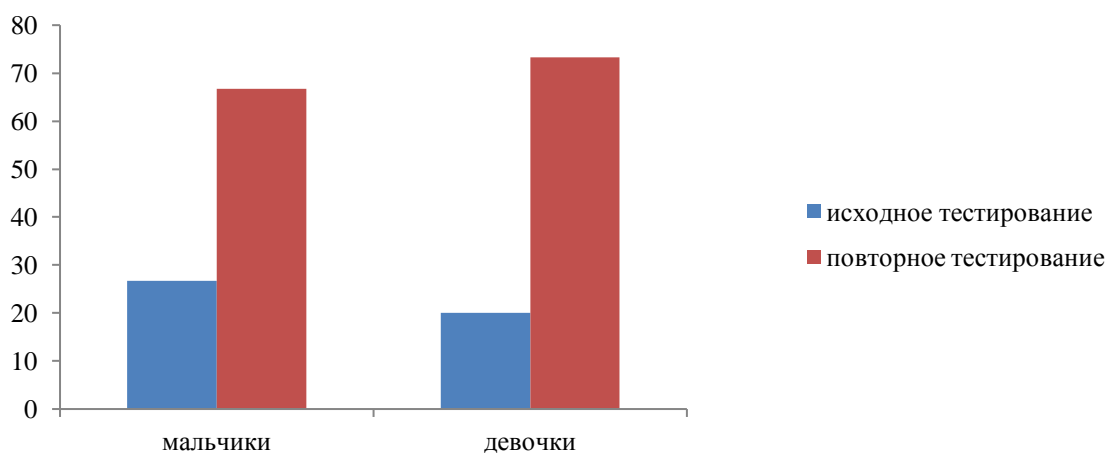


Рисунок 2. Сравнение уровня подготовленности к испытаниям ГТО учащихся экспериментальной группы до и после эксперимента (%) (составлено авторами на основе эмпирических данных)

Стоит отметить в связи со сложностями материально-технической базы образовательных организаций и центров тестирования, что в процессе обучения, ввиду отсутствия условий не применялись упражнения из таких разделов, как «Плавание», «Стрельба» и «Туристский поход». Этот факт говорит, что при формировании своих региональных целенаправленных программ нужно учитывать не только интересы детей, но и реальные местные возможности.

Таким образом, было доказано, что при планировании подготовки к испытаниям ГТО целесообразно руководствоваться наиболее востребованной и популярной у большинства населения программой испытания и на ее основе осуществлять формирование программы массовой физической культуры с учетом региональных условий.

Заключение

Из выше сказанного, процесс подготовки к испытаниям ВФСК ГТО следует планировать на базе подготовки к наиболее популярным испытаниям, которые являются, прежде всего, выгодными и рациональными в плане разработки, организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы.

В большинстве случаев для обучающихся Краснодарского края – представители IV ступени из обязательных испытаний ГТО являются бег на скорость (бег на 60 м), бег на 1,5 км и подтягивание на низкой перекладине. Из испытаний по выбору наиболее популярны поднимание туловища за 1 мини прыжок в длину с места.

Планировать и реализовывать физкультурно-оздоровительную работу, подготовку к проведению испытаний комплекса ГТО следует в соответствии с выявленными приоритетными видами испытаний, изменяя для этого содержание уроков физической культуры. Это не значит, что испытуемые обязаны использовать главным образом только популярные тесты, они могут готовиться и выполнять другие найденные ими испытания, но наиболее оправдано, с нашей точки зрения, готовиться по целенаправленным программам с модификацией на избранные испытания.

Проведенные нами исследования позволяют сформировать технологию разработки и оценки региональных испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО, в следующей последовательности: (а) проведение социологического опроса; (б) выбор наиболее популярных тестов; (в) составление целенаправленных программ. Предложенная технология разработки региональных испытаний ГТО может быть использована для реализации подготовки в других ступенях комплекса ГТО и всевозможных тестированиях в различных регионах страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршинник С.П. Влияние современного комплекса ГТО на содержание уроков физической культуры, с точки зрения учителей / С.П. Аршинник, Н.Д. Фролова, Г.Н. Дудка, В.Г. Косова, В.В. Кутепова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2019. Т. 21. С. 6–9.
2. Безноско Н.Н. Оценка выполнения нормативов VIII ступени комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) населения возрастной категории 40–44 года / Н.Н. Безноско, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, М.Ю. Глухова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. т. 13. № 4. С. 38–42.
3. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. – Т. 10. № 3 (23). – С. 5–14.
4. Грец Г.Н. Сравнительная характеристика качественных показателей выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО обучающимися с I по VI(I) ступень / Г.Н. Грец, Е.Н. Бобкова, С.В. Жуков, Э.А. Зюрин. – Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 40–45.
5. Кабышева, М.И. О внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» на кафедре физического воспитания ОГУ / М.И. Кабышева, Т.А. Глазина, О.В. Подкопаева //

- Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – № 7 (182). – С. 105–111.
6. Уваров В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1. – С. 57–79.
 7. Лысенко В.В. Обработка и учет приоритетов граждан России при планировании и реализации программы испытаний комплекса "Готов к труду и обороне" / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // В книге: Культура. Наука. Образование: современные тренды Чебоксары, 2020. С. 104–113.
 8. Аршинник С.П. К вопросу о совершенствовании структуры и содержания современного комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.Г. Леонтьева // Физическая культура, спорт, наука и образование: Сборник трудов Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В. Ломоносова. М.: Издательство Московского университета, 2019. – С. 34–37.
 9. Смирнова И.А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / И.А. Смирнова // Физическая культура в школе. – 2014. – №1. – С. 2–6.
 10. Кудинова В.А. Физкультурно-спортивные интересы учащихся как направление повышения качества формирования физической культуры личности / В.А. Кудинова, А.А. Кудинов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11. – С. 325–328.
 11. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте / Л.Г. Пащенко // Вестник НВГУ. – 2016. – № 4. – С. 78–83.
 12. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко // Монография Чебоксары, 2019.
 13. Степанова О.Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А.В. Юров // Преподаватель XXI век. – 2015. – 201–209.
 14. Тхорев В.И. Технология подготовки школьников к выполнению испытаний ВФСК ГТО / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Н.Д. Фролова [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. – Т.21. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 63–65.

Arshinnik Sergey Pavlovich

Kuban state university of physical education, sports and tourism, Krasnodar, Russia
E-mail: arschinnik_fk@mail.ru

Lysenko Vadim Vasilievich

Kuban state university of physical education, sports and tourism, Krasnodar, Russia
E-mail: v-v-lysenko@yandex.ru

Kostenko Elena Gennadevna

Kuban state university of physical education, sports and tourism, Krasnodar, Russia
E-mail: kostenko_e_g@mail.ru

Tolstykh Olga Sergeevna

Kuban state university of physical education, sports and tourism, Krasnodar, Russia
E-mail: olga.srv@mail.ru

Features of planning and implementing a training program for testing the complex "Ready for Work and Defence", considering the Russian school students priorities (by the example of 13–15 years old adolescents)

Abstract. The forming process of a personality's physical culture in the younger generation is one of the main tasks of implementing the physical culture and sports development strategy in the Russian Federation.

The development of a modern and effective physical education state system of the population is in demand. In many ways, the implementation of the Russian national Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defence" is solving this task. Studying the priorities when selecting "Ready for Work and Defence" Complex tests for various school students categories, and methodology for their search, and forming viable physical education programs on this basis will improve training, organization, and quality level of "Ready for Work and Defence" tests.

To solve those tasks we used research methods such as questioning, pedagogical testing, pedagogical experiment, and mathematical-statistical processing. The collected data through the course of the study allow us to identify the most popular tests types of the "Ready for Work and Defence" complex among school students and physical education specialists, and to offer several ways to improve the organization process of fitness and health work, by selecting and implementing priority testing complexes that can increase the physical preparation level of various age groups of school students. Based on this data we made practical recommendations:

- conducting appropriate sociological studies is necessary for efficient physical development and students preparation planning for the "Ready for Work and Defence" trials;
- tests that are most popular with a particular subjects contingent are recommended for use as an alternative "Ready for Work and Defence" tests;
- it is advisable to use the proposed algorithm for the development and assessment of regional tests and the standards of the Russian national Physical Culture and Sports Complex of "Ready for Work and Defence" in the physical-health-improving work arrangement and preparation for "Ready for Work and Defence" tests.

Keywords: complex; priority tests; age level; questionnaires; testing; data analysis