

На правах рукописи



ПУГАЧЕВА Айталина Федоровна

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ
ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Казань – 2023

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

- Научный руководитель:** Румянцева Эльвира Римовна, доктор биологических наук, профессор, директор Института дополнительного образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
- Официальные оппоненты:** Синявский Николай Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Бюджетного учреждения высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет»
- Лубышева Людмила Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры философии и социологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»
- Ведущая организация:** Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»

Защита состоится 29 сентября 2023 г. в 10.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета 99.2.085.02 на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 420010, г. Казань, территория Деревня Универсиады, зд. 35, ауд. D 301.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>.

Автореферат разослан «___» _____ 2023 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



Стеценко Наталья Викторовна

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В Указе Президента РФ от 6 июня 2019 года под № 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» приоритетным направлением решения основных задач развития здравоохранения в Российской Федерации является формирование мотивации граждан, особенно детей, к ведению здорового образа жизни. По данным Министерства здравоохранения, только 5% выпускников общеобразовательных школ полностью здоровы, 80% имеют хронические заболевания. Одной из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является гиподинамия и, как следствие, низкий уровень их физической подготовленности.

В ряде законодательных решений Российской Федерации, регламентирующих развитие физической культуры и спорта, поставлена стратегическая задача создания фундамента для всестороннего физического развития школьников, формирования гармонично развитой и социально ответственной личности, создания условий для укрепления здоровья детей (В.А. Романович, 2006; Н.И. Синявский, 2022).

В распоряжении Правительства Российской Федерации «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года» (от 24 ноября 2020 г. под № 3081-р) указывается, что одной из стратегических задач современности является увеличение числа граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55% от общего числа населения до 2024 года, а в 2030 году довести число регулярно занимающихся до 70%.

В ряде научных исследований доказывается, что показатели физического развития населения, как правило, имеют тесную связь с этническими, климатогеографическими и социально-экономическими особенностями региона (Н.А. Агаджанян, 1998; Г.А. Булатова, 2000). Так, в Республике Саха (Якутия) с ее огромной территорией, разными климатогеографическими, хозяйственными и бытовыми условиями, а также особенностями культуры и традиций народов Севера в местах компактного проживания населения не представляется возможным разработать единые условия для гармоничного физического развития подрастающего поколения. Кроме того, материально-техническое оснащение сельских школ данного региона не отвечает современным требованиям, предъявляемым к образовательным учреждениям (С.С. Гуляева, 2013; Е.Г. Маклашова, 2021).

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой и спортом предусматривается, как один из основных пунктов, содействие развитию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов, населяющих Российскую Федерацию. По совершенствованию системы управления отраслью и взаимодействию между субъектами физической культуры и спорта предусматривается совершенствование системы развития неолимпийских видов спорта и спортивных дисциплин, национальных и традиционно развиваемых видов спорта в Российской Федерации.

В список приоритетных задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) до 2030 года входит внедрение народных игр и национальных видов спорта в программу учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных организациях.

Степень научной разработанности проблемы. Исследования С.С. Винокуровой (2008), Н.К. Шамаева (2009), Н.Е. Гоголева (2011), О.А. Максимова (2012) и др. подтверждают факт особого влияния суровых климатических условий Крайнего Севера на общий уровень физической подготовленности личности, особенно на скоростно-силовые качества, и подчеркивают, что особую актуальность приобретают вопросы регионализации физического воспитания в сложных климатогеографических и социально-экономических условиях Крайнего Севера.

Установлено, что обучающиеся школ Республики Саха (Якутия) отстают от обучающихся средней полосы России и других регионов по уровню физической подготовленности (Н.К. Шамаев, 2009). Проблема регионализации физического воспитания отражена в научных трудах ученых, педагогов В.В. Кожанова (1999), В.В. Пономарева (2002), М.А. Игнатьева (2004), В.П. Кочнева (2004), И.С. Портнягина (2004), Н.К. Шамаева (2009) и др.

Национальные виды спорта Якутии обладают качествами, которые дают возможность соотнести традиции национальной физической культуры с современностью и эффективны в физической подготовке. При выборе потенциальных упражнений из национальных видов спорта Якутии для подготовки основное внимание должно уделяться двигательным (кинематическим и динамическим) структурам системы движений. Рационально подобранные, систематизированные специальные упражнения из национальных видов спорта Якутии могут успешно применяться в процессе физической подготовки в общеобразовательной школе (Г.И. Мызан, 1997).

Практически отсутствуют исследования, отражающие применение национальных компонентов при подготовке к выполнению нормативов с учетом региональных особенностей процесса физического воспитания, функционального состояния и физической подготовленности населения Крайнего Севера. В связи с этим по-прежнему актуален поиск эффективных методов развития физических качеств и совершенствования функциональных резервов организма, необходимых для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО в Республике Саха (Якутия) и страны в целом (Д.А. Киселев, 2014; С.С. Гуляева, 2018, А.М. Федосеев, 2018).

Существует необходимость формирования у обучающихся интересов, побуждения мотивов к занятиям физической культурой и спортом, которые таким образом перерастают в сознательную потребность в двигательной активности.

Анализ научной литературы, нормативных документов, сегодняшнее состояние процесса физического воспитания в образовательных организациях, отсутствие программно-методического обеспечения подготовки обучающихся, проживающих в сельской местности Республики Саха (Якутия), к выполнению нормативов ВФСК ГТО подтверждают необходимость детального изучения и решения ряда проблем, которые отражаются в **противоречиях**:

– *на социальном уровне* – между потребностью общества в подготовке здорового, физически подготовленного подрастающего поколения, повышении их мотивации к физической активности с использованием потенциала национальных видов спорта и народных игр и с учетом региональных особенностей Республики Саха (Якутия), с одной стороны, и недостаточностью научного обоснования формирования условий для решения данной задачи, с другой;

– *на научно-методическом уровне* – между необходимостью модернизации процесса физической подготовки обучающихся с учетом региональных особенностей Республики Саха (Якутия), с одной стороны, и отсутствием научно обоснованного

применения национальных компонентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, с другой;

– *на практическом уровне* – между необходимостью достижения в процессе физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) оптимального уровня физической подготовленности, успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО, с одной стороны, и наблюдаемой в педагогической практике относительно низкой эффективностью традиционных подходов к решению этих задач, с другой.

Таким образом, в соответствии с выявленными противоречиями **научной задачей** нашего исследования является научное обоснование и разработка методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) в возрасте 16-17 лет на основе национальных видов спорта и народных игр.

Объект исследования – процесс физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия).

Предмет исследования – содержательное и методическое обеспечение процесса физической подготовки обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр.

Цель исследования – научно обосновать и разработать методику физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр, экспериментально доказать ее эффективность.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что физическая подготовка обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия) будет эффективной и педагогически целесообразной, если при разработке ее методики:

– будут учтены особенности функционального состояния, физического развития и физической подготовленности обучающихся, обусловленные климатогеографическими условиями Республики Саха (Якутия) и сельским укладом жизни;

– основными средствами физической подготовки станут упражнения национальных видов спорта и народных игр, систематизированные и классифицированные с учетом их влияния на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, выносливости и эффективность подготовки к выполнению норм ГТО;

– в содержание методики будут включены мероприятия по привлечению обучающихся и их родителей, направленные на популяризацию народных игр и национальных видов спорта, ВФСК «Готов к труду и обороне».

Постановка цели и выдвижение гипотезы исследования предопределили формулирование **задач исследования:**

1. Выявить теоретико-методологическую основу использования региональных особенностей в системе физического воспитания обучающихся в сельских школах Республики Саха (Якутия).

2. Определить особенности функционального состояния, уровня физического развития и физической подготовленности, потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия).

3. Определить доступные для обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) средства национальных видов спорта и народных игр, а также

систематизировать их с учетом влияния на развитие физических качества эффективность подготовки к выполнению норм ГТО.

4. Разработать методику физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр, экспериментально доказать ее эффективность.

Для достижения цели и реализации задач исследования применяли комплекс **научных методов исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы и практического опыта специалистов, анализ нормативной документации, педагогическое наблюдение, методы оценки морфофункционального состояния, педагогическое тестирование, социологические методы исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

- выявлены особенности функционального состояния, физического развития и физической подготовленности обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия) относительно региональных и возрастных нормативов, отношения обучающихся и их родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и их мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- впервые систематизированы и классифицированы доступные для обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) национальные виды спорта и народные игры Республики Саха (Якутия) с учетом их влияния на развитие физических качеств и эффективность подготовки к выполнению норм ГТО;

- впервые научно обоснована и разработана методика физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр, состоящая из практико-ориентированного и ценностно-мотивационного разделов;

- экспериментально доказана эффективность разработанной методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия), что выражается в повышении функционального состояния и физической подготовленности обучающихся, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации и дополнении теории и методики физической культуры школьников новыми научно обоснованными знаниями:

- о качественном своеобразии реализации физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия), связанном с особыми климатогеографическими условиями и социальным укладом жизни в сельской местности;

- о систематизации и классификации средств национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) с учетом их влияния на развитие физических качеств и эффективность подготовки к выполнению норм ГТО;

- об эффективности реализации теоретических условий развивающего образования, формирования ориентировочной основы организации педагогической деятельности, направленной на физическую подготовку обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия).

Практическая значимость исследования. Учет в педагогическом процессе выявленных особенностей функциональной и физической подготовленности, уровня осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и

спортом, успешности выполнения нормативов V ступени комплекса ВФСКГТО обучающимися сельских школ Республики Саха (Якутия) позволяет повысить эффективность их физической подготовки.

Результаты систематизации и классификации средств национальных видов спорта и народных игр по направленности воздействия на развитие физических качеств и разработанную методику физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр целесообразно применять в общеобразовательных учреждениях в вариативной части урока «Физическая культура».

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- концептуальный подход к совершенствованию физического воспитания в системе образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.С. Якимович и др.);

- основы теории и методики физического воспитания обучающихся (А.А. Зданевич, В.И. Лях, Л.П. Матвеев и др.);

- основные положения теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в школе (Ю.Д. Железняк, Ж.К. Холодов, Ю.А. Янсон);

- концептуально-эмпирический аспект в области теории и практики подготовки обучающихся к выполнению нормативных требований (П.А. Виноградов, С.С. Галанова, Ю.В. Окуньков и др.)

- этнопедагогические аспекты физического воспитания обучающихся в условиях Крайнего Севера (С.И. Захаров, В.П. Кочнев, В.В. Пономарев, И.И. Портнягин, Н.К. Шамаев и др.);

- концепции контроля и оценки физической подготовленности обучающихся и молодежи северного региона (Н.И. Гоголев, П.Д. Гуляев, С.С. Гуляева и др.).

Положения, выносимые на защиту:

1. Показатели функционального состояния, физического развития и физической подготовленности обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия) отражают экологически обусловленные особенности, характерные для «полярного» метаболического типа и характеризующиеся низким уровнем возможностей дыхательной системы, гипоксической устойчивости, выносливости сердечно-сосудистой системы, проявления силовых качеств. При этом отмечается низкий уровень осознанных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом и мотивированности их к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2. Особенностью разработанной методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр является следующее:

- при отборе средств и методов учитываются особенности функционального состояния и физической подготовленности обучающихся, их потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО, обусловленные климатогеографическими условиями и сельским укладом жизни Республики Саха (Якутия);

- в качестве средств физической подготовки используются упражнения национальных видов спорта и народных игр, систематизированные и классифицированные с учетом их влияния на развитие физических качеств и эффективность подготовки к выполнению норм ГТО;

- методика содержит мероприятия для обучающихся и их родителей с целью

формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

3. Применение разработанной методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр в вариативной части урока «Физическая культура» способствует повышению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координации и выносливости, увеличению числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Степень достоверности результатов научного исследования обеспечена использованием общенаучных и методологических принципов педагогического исследования, надежной и непротиворечивой методологической базой, логичной структурой исследования и репрезентативностью выборки испытуемых (в констатирующей части эксперимента $n=285$, в формирующей – $n=112$), использованием современного сертифицированного научно-исследовательского оборудования, корректной математико-статистической обработкой и адекватной интерпретацией полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования внедрены в практику регионального центра тестирования ВФСК ГТО, функционирующего при ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, в образовательный процесс обучающихся МБОУ «Диринская средняя общеобразовательная школа «Агро» им. И.Е. Федосеева-Доосо», МБОУ «Чурапчинская средняя общеобразовательная школа им. И.М. Павлова», МБОУ «Чурапчинская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Новгородова». Все акты внедрения имеются.

Основные положения и результаты диссертационного исследования представлены на международных (Чебоксары, 2016, 2017; Владимир, 2019; Казань, 2020, 2022; Омск, 2020, 2021) и всероссийских (Чурапча, 2016, 2017, 2018, 2019, 2021, 2022; Якутск 2021, 2022; Казань 2020) научно-практических конференциях, на заседаниях кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». По теме диссертации опубликовано 29 научных публикаций, из которых 6 в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий, рекомендованных ВАК РФ.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Содержание работы изложено на 249 страницах, включает 34 таблицы и 24 рисунка. Список литературы содержит 227 источников, из них 26 источников – на иностранных языках.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрыты актуальность, противоречия, теоретико-методологические предпосылки совершенствования физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр, представлен научно-методологический аппарат исследования.

В первой главе «Теоретико-методологические основы и механизмы реализации физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха

(Якутия)» проведен теоретический анализ разработанности и современного состояния исследуемой научной задачи.

В разделе 1.1 «Содержание и принципы физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах в условиях реализации ФГОС с учетом региональных и климатогеографических условий Республики Саха (Якутия)» представлен анализ нормативно-правового и программного обеспечения физического воспитания в общеобразовательных школах с учетом региональной специфики.

В разделе 1.2 «Особенности организации подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО в сельских школах Республики Саха (Якутия)» представлены основные особенности, механизмы внедрения и реализации ВФСК ГТО в регионе.

В разделе 1.3 «Влияние климатогеографических условий Республики Саха (Якутия) на функциональное состояние и физическое развитие человека» дана характеристика функционального состояния и физического развития лиц, проживающих в особых климатогеографических условиях Республики Саха (Якутия).

В разделе 1.4 «Характеристика основных элементов и компонентов национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)» рассмотрены исторические аспекты развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия), дана их характеристика с учетом влияния на развитие физических качеств занимающихся.

Во второй главе «Методы и организация исследования» дана характеристика методам, инструментальным и педагогическим методикам исследования, раскрыты этапы исследовательской работы.

В третьей главе «Обоснование методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр» представлены основные факторы, определяющие необходимость разработки методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности обучающихся, их мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В разделе 3.1 «Характеристика морфофункционального состояния и физической подготовленности обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия)» представлены результаты исследования уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия). Исследование проводили в 3 сельских школах Чурапчинского улуса, в сельских местностях Чурапча и Диринг Республики Саха (Якутия). Обследовано 285 обучающихся 16-17 лет (135 девушек и 150 юношей).

По результатам оценки уровня здоровья обучающихся по методике экспресс-диагностики по Г.Л. Апанасенко выявлено, что большая часть обучающихся имеют уровень здоровья «ниже среднего» (43,16%), и 4,21% – «низкий». «Средний» уровень имеют 30,18% обучающихся, «выше среднего» – 13,69% школьников и только 8,76% обучающихся соответствуют уровню «высокий».

У большинства обучающихся выявлен уровень функционального состояния дыхательной системы «ниже среднего» и «низкий» (73,34% девушек и 77,34% юношей), силового индекса (69,64% девушек и 39,34% юношей), скорости восстановления ЧСС после нагрузки (45,19% девушек и 13,33% юношей) (Таблица 1).

При высоких значениях индекса Робинсона показатель выносливости по времени восстановления функций ССС низкий, как у юношей, так и у девушек. Полученные данные согласуются также с данными А.Г. Марачева, Л.М. Матвеева и

А.П. Авцына (1979), которые выявили «циркумпольный гипоксический синдром», обусловленный состоянием организма проживающих на Крайнем Севере и выражающийся у жителей-новоселов и старожилков в основном в дыхательной недостаточности и гипертензии малого круга кровообращения.

Таблица 1 – Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко

Уровень здоровья	Пол	Жизненный индекс	Силовой индекс	Индекс Робинсона	Индекс Руфье	Итоговая оценка
Высокий	Д	-	12,59	42,23	5,19	5,93
	Ю	-	11,34	35,34	8,00	11,34
Выше среднего	Д	-	-	44,44	14,08	11,86
	Ю	14,66	15,34	46,00	28,33	15,34
Средний	Д	26,67	17,78	13,33	35,56	23,71
	Ю	8,00	34,00	18,67	52,00	36,00
Ниже среднего	Д	33,34	48,89	-	45,19	49,63
	Ю	25,34	18,00	-	13,33	37,34
Низкий	Д	40,00	20,75	-	-	8,89
	Ю	52,00	21,34	-	-	-

При оценке уровня физического развития выявлено, что ростовые показатели составили в среднем $159,20 \pm 0,99$ см у девушек и $168,42 \pm 1,34$ см у юношей, что соответствует показателям региона, но ниже стандартных возрастных норм.

Низкие показатели были выявлены по данным становой динамометрии девушек. Если по стандартным нормативам средний показатель составляет 120–149% от массы тела в кг, то средний показатель у исследуемого контингента девушек составил $48,10 \pm 1,90$ кг.

Как у юношей, так и у девушек выявлен низкий уровень устойчивости к гипоксии на выдохе (проба Генчи). Экскурсия грудной клетки юношей ($5,8 \pm 0,82$ см) соответствует показателям региона, однако не отвечает нормативным требованиям.

Физическая подготовленность по результатам нормативов ВФСК ГТО, ниже возрастных значений у 56,30% девушек и 39,33% юношей. Не выполнили нормативы в тестах на оценку физических качеств: скоростных – 46,67% и 38,67%, силовых – 56,30% и 6,67%, скоростно-силовых – 42,96 и 26,50%, координационных – 45,19% и 24,67%, выносливости – 37,03% и 28,67% девушек и юношей соответственно.

В разделе 3.2 «Отношение обучающихся, родителей, учителей физической культуры к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» представлены результаты анкетного опроса, в котором приняли участие обучающиеся выпускных классов сельских школ Республики Саха (Якутия) (300 чел.), учителя, тренеры (35 чел.), родители (80 чел.).

В ходе опроса выявлен низкий уровень потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом и мотивированности их к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Субъективная оценка физической подготовленности обучающихся педагогами и родителями выявила ее несоответствие объективным данным. Так, 74,28% опрошенных педагогов и 47,50% родителей оценивают уровень физической подготовленности обучающихся как «средний» и «выше среднего». Недостаточная материально-техническая база также является значительной проблемой для региона.

Опрошенные педагоги и тренеры (100,00%) отметили, что имеются сложности с привлечением школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО. По их мнению, причинами отказа от участия в мероприятиях являются: низкая мотивация (77,14%),

отсутствие системы подготовки (43,00%), недостаточная информированность обучающихся (68,57%), отсутствие спортивного оборудования (48,57%). При этом только 68,57% опрошенных педагогов готовят обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО во время уроков физической культуры и на занятиях в спортивных секциях; 22,86% дают задания для самостоятельной подготовки.

Наиболее эффективными средствами для привлечения внимания обучающихся к мероприятиям ВФСК ГТО, по мнению респондентов, являются: стимулирование учителей (финансовое), поощрение обучающихся, проведение праздников, фестивалей, информирование населения; также педагоги отметили необходимость работы с родителями и администрацией, рекламой, СМИ.

В разделе 3.3 «Подбор оптимальных средств национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) для совершенствования физической подготовленности школьников» определено, что наиболее эффективными средствами физической подготовки обучающихся и подготовки их к выполнению нормативов ВФСК ГТО являются упражнения из национальных видов спорта и народных игр (Таблица 2).

Таблица 2 – Распределение упражнений из национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) для дополнения подготовительных упражнений к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Испытания (тесты) ВФСК ГТО	Упражнения из национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)
Бег на 60 м	Дулҕаларынан ойуу, онхойдорунаан сүүрүү, былаатынан таһыйсыы, иэс баайсыы, дьиэрэнкэй, кириэс тэбии, якутские национальные прыжки: кылыы, ыстана, куобах, үс төгүл үс
Бег на 2 км/3 км	Бег с палкой по пересечённой местности, тройной северный прыжок, прыжки через нарты, якутские национальные прыжки: кылыы, ыстана, куобах, үс төгүл үс
Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Өһөс торбос, көтөх ынаҕы туруоруу, якутская вертушка, кырынаастыыр, мас-рестлинг, оҕус буолан харсыһыы
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Ойбонтон уулааһын, якутская вертушка
Челночный бег 3*10 м	Хардаҕас охторуута, кириэс тэбии, якутские национальные прыжки: кылыы, ыстана, куобах, үс төгүл үс, национальная борьба «хапсаҕай»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Якутские национальные прыжки: кылыы, ыстана, куобах, үс төгүл үс, северный тройной прыжок
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)	Өһөс торбос, көтөх ынаҕы туруоруу, якутская вертушка, кырынаастыыр, мас-рестлинг
Метание спортивного снаряда весом 700/500 г	Метание топора на дальность
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя/стоя с опорой локтей о стол/стойку, дистанция – 10 м (очки)	Быяны маска быраҕыы, якутская национальная стрельба из традиционного лука

Произведена классификация данных средств с учетом воздействия на развитие физических качеств, определена их дозировка и интенсивность. Предлагаются средства из следующих национальных видов спорта и народных игр для развития:

- скоростных и скоростно-силовых качеств – средства мас-рестлинга, национальной борьбы «хапсабай», якутских национальных прыжков «кылыы», «ыстана», «куобах», настольной игры «хабылык-хаамыска», упражнений «метание топора на дальность», «прыжки через нарты»;

- силовых качеств – «метание тынзына на хорей», «дулбаларынан ойуу», «онхойдоруанан сүүрүү», «үс төгүл үс», «тутум эргиир», «быаны маска барабыы»;

- выносливости – средства мас-рестлинга, «бег с палкой по пересечённой местности», «прыжки через нарты», «оѳус буолан харсыһыы», «ойбонтон уулааһын», «кырынаастыыр»;

- координационных качеств – средства мас-рестлинга, борьбы «хапсабай», якутских национальных прыжков «кылыы», «ыстана», «куобах», настольной игры «хабылык-хаамыска», упражнений «метание топора на дальность», «тройной национальный прыжок», «кириэс тэбии», «ойбонтон уулааһын».

В разделе 3.4 «Содержание экспериментальной методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр» представлена структура и содержание авторской методики, состоящая из двух разделов (Рисунок 1).

Практико-ориентированный раздел содержит средства и методы физической подготовки из различных национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) с учетом воздействия на развитие физических качеств. Соотношение времени, уделяемого базовой и вариативной части программы, составляет 72/28%. Вариативная часть включает в себя два модуля – «Национальные виды спорта и народные игры Республики Саха (Якутия)» и «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) V степени ВФСК ГТО».

Ценностно-мотивационный раздел включает организацию и проведение для обучающихся и их родителей соревнований по национальным видам спорта и народным играм Республики Саха (Якутия), фестивалей ВФСК ГТО. Раздел направлен на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Авторская методика реализовывалась в вариативной части учебной программы урока «Физическая культура», которая непосредственно связана с региональными и национальными особенностями, во внеурочных мероприятиях и системе домашних заданий.

Предлагаемая вариативная часть урока «Физическая культура» направлена на формирование у обучающихся универсальных учебных действий социокультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим основам и закреплению навыков закалывания, совершенствование физических качеств, подготовку к выполнению видов испытаний комплекса ГТО.

Вариативная часть включает в себя 3 раздела: теоретический, раздел развития двигательных (физических) качеств и подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Реализация теоретического раздела происходит в процессе учебных занятий (70–90 мин в год) по 7–9 мин в одном уроке. Темы теоретических материалов связаны с ознакомлением с историей традиционных игр и национальных видов спорта Якутии, правилами проведения соревнований по национальным видам спорта Якутии, значением комплекса ГТО в современном обществе.

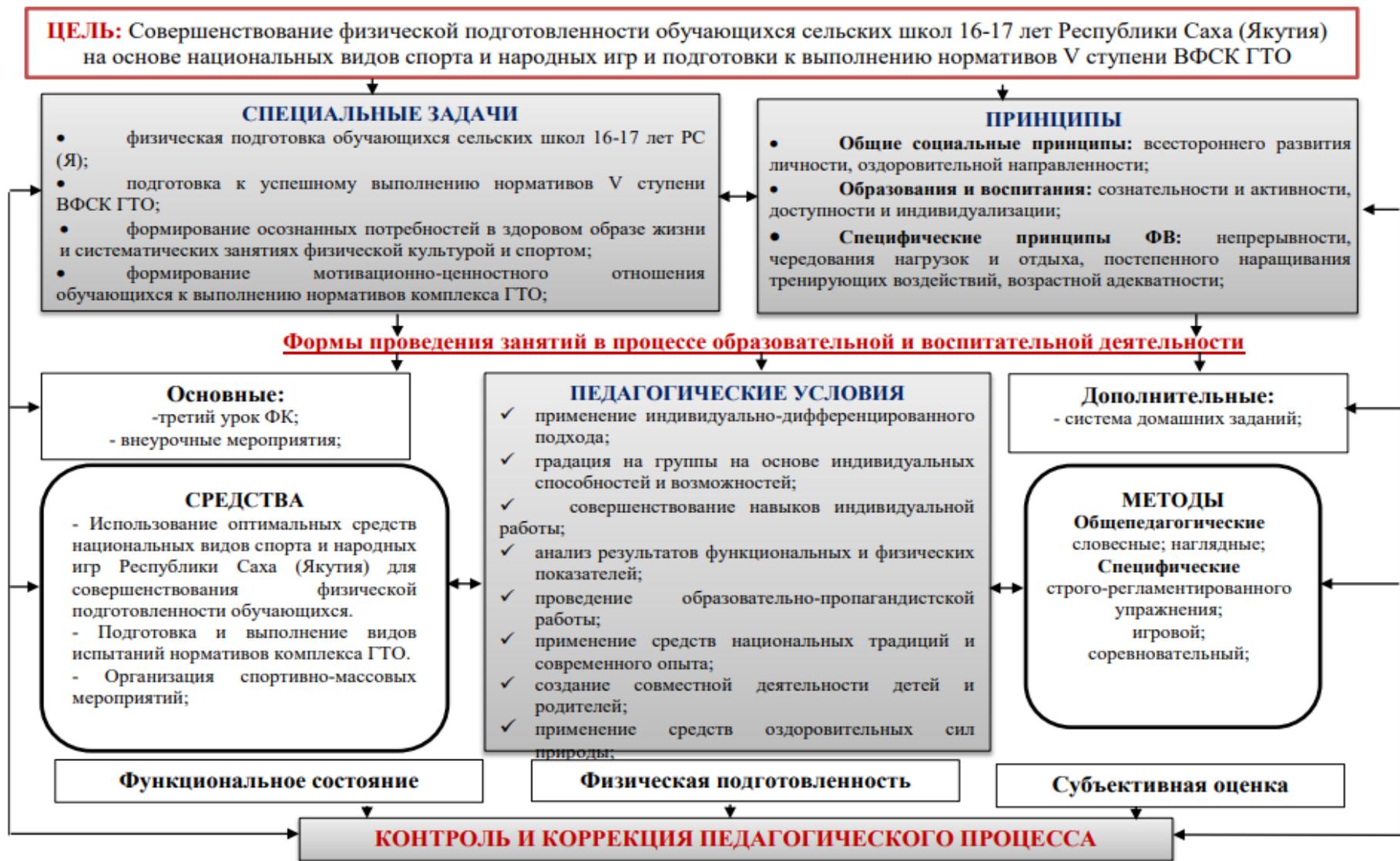


Рисунок 1 – Методика физической подготовки обучающихся сельских школ РС (Я)

Раздел «Развитие двигательных (физических) качеств» реализуется на основе использования средств национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) в рамках программного материала вариативной части «Национальные виды спорта и народные игры Республики Саха (Якутия)». Состоит из 22 часов в год (990 минут) и распределяется в соответствии с содержанием базовой части программы.

Раздел «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) V ступени ВФСК ГТО» непосредственно связан с подготовкой к выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Средства, методы и компоненты национальных видов спорта Якутии дополняют стандартные упражнения для подготовки к выполнению тех или иных нормативов комплекса ГТО. На раздел подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО отводится 6 часов (270 минут) в год. Обучающиеся в рамках подготовки также сдают контрольные нормативы по оценке уровня развития физических качеств.

Методика физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) рассчитана на 2 учебных года (10-11-й класс), 28 занятий в один учебный год, в среднем по 3 академических часа в месяц, исходя из количества учебных дней. Общий объем составляет 56 часов. Содержание вариативной части распределено по месяцам и имеет соотношение с базовым учебным материалом. Программа реализовывается с сентября по май. С целью укрепления здоровья, профилактики и закаливания в сентябре, апреле и в мае занятия проводятся на улице, учитывая рекомендованные нормы САНПиН. С октября по апрель все занятия проводятся в закрытых помещениях (Таблица 3).

Занятия составлены на основе подбора материала в соответствии с направленностью воздействия на физические качества, с учетом уровня нагрузки, интенсивности выполнения и методов развития физических качеств (Таблица 4).

Таблица 3 – Распределение учебных часов вариативной части программы по месяцам в первом и втором учебном году

10-й класс										
Виды программного материала	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Мар.	Апр.	Май	Всего
Национальные виды спорта и народные игры Республики Саха (Якутия)	1	3	3	4	2	2	3	2	2	22
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) V ступени ВФСК ГТО	2				1	1			2	6
11-й класс										
Национальные виды спорта и народные игры Республики Саха (Якутия)	1	3	3	4	2	2	3	2	2	22
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) V ступени ВФСК ГТО	2				1	1			2	6
Итого	6	6	6	8	6	6	6	4	8	56

Предлагаемый нами третий урок имел более высокую моторную плотность. По итогам проведения хронометража уроков с применением системы мониторинга для

считывания показателей сердечного ритма DexVee показатели ЭГ по сравнению с таковыми КГ были выше на 17%.

Таблица 4 – Распределение учебных занятий по направленности воздействия

Учебные периоды	I четверть			II четверть			III четверть			IV четверть							
	НВС и НИРС(Я)		ГТО	НВС и НИРС(Я)		ГТО	НВС и НИРС(Я)		ГТО	НВС и НИРС(Я)							
Напр-ость воздействия на ФК	Быстрога – 2 ч.	Гибкость и координация – 1ч.	Скоростно-силовые – 2ч.	Быстрога – 1ч.	Скоростно-силовые – 1ч.	Сила – 2ч.	Силовая выносливость – 2ч.	Скоростно-силовые – 2ч.	Ловкость – 1ч.	Скоростно-силовые – 2ч.	Выносливость – 3ч.	Ловкость – 2ч.	Силовая выносливость – 1ч.	Гибкость и координация – 1ч.	Ловкость, координация – 1ч.	Выносливость – 2ч.	Силовая выносливость – 2ч.
Интен-ть выполнения упражнения	130-150	90-130	150-180	150-180	90-130	130-150	150-180	150-180	90-130	130-150	150-180	90-130	150-180	90-130	130-150	130-150	150-180
Методы ФК	П/Иг	С/Иг	П/Иг	С/П	С/Иг	Р/Ин	С/Р	П/Ин	С/Иг	К/П	Р/Ин	П/Иг	С/Ин	С/Иг	Р/Ин	П/Иг	С/П

Примечание: НВС – национальные виды спорта, НИ – народные игры, П – повторный метод, Иг – игровой, Ин – интервальный, С – соревновательный, Р – равномерный, К – круговой, ФК – физические качества

Применяли как общепедагогические, так и специфические методы физической подготовки. Методы стандартного упражнения в режиме стандартно-непрерывного и стандартно-интервального выполнения применяли при развитии двигательных способностей в основном в прыжковых упражнениях (северный тройной прыжок, национальные прыжки на двух, одной и с ноги на ногу («Куобах», «Кылыы», «Ыстана»)) и др. Метод круговой тренировки использовали для развития силовых и скоростно-силовых качеств (Таблицы 5-6).

Таблица 5 – Программа круговой тренировки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения	Подходы	Повторения		Отдых между упражнениями
		Дев.	Юн.	
Кырынаастыыр	1	15 раз	20 раз	60 с
Куобах	1	7 отметок	11 отметок	60 с
Ыстана	1	7 отметок	11 отметок	60 с
Кылыы	1	7 отметок	11 отметок	60 с
Кириэс тэбии	1	1 мин макс	1 мин макс	60 с
Үс төгүл үс	1	3 отметок	9 отметок	60 с
Якутская вертушка	1	15 раз	20 раз	60 с

Примечание: общее количество – 2-3 круга, отдых между кругами – 5 мин

При выполнении упражнений применяются полный и сокращенный интервалы отдыха.

Таблица 6 – Программа круговой тренировки, направленной на развитие силовых качеств и выносливости

Упражнения	Подходы	Повторения		Отдых между упражнениями
		Дев.	Юн.	
Үс төгүл үс	1	9 отметок	9 отметок	60 с
Көтөх ынабы туруоруу	1	за 30 с на левой ноге, за 30 с на правой ноге	за 30 с на левой ноге, за 30 с на правой ноге	60 с
Якутская вертушка	1	15 раз	20 раз	60 с
Кырынаастыыр	1	7 отметок	11 отметок	60 с
Кириэс тэбии	1	1 мин на левой ноге, 1 мин на правой ноге	1 мин на левой ноге, 1 мин на правой ноге	60 с
Прыжки через нарты	1	30 нарт	40 нарт	60 с
<i>Примечание: общее количество – 2-3 круга, отдых между кругами – 7 мин</i>				

В четвертой главе диссертации «Оценка эффективности методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр» представлены результаты формирующего эксперимента, в котором приняли участие 112 обучающихся. Были созданы контрольная (26 девочек и 30 мальчиков) и экспериментальная группы (26 девочек и 30 мальчиков).

В разделе 4.1 «Анализ функционального состояния обучающихся контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического эксперимента» представлены результаты оценки функционального состояния и уровня физического развития в ходе эксперимента, продолжительность которого составляла 2 года.

По данным функционального состояния методом Г.Л. Апанасенко, количество обучающихся, имеющих уровень здоровья «выше среднего» и «высокий» за время педагогического эксперимента увеличилось в экспериментальной группе на 11,5% у девушек и на 16,7% у юношей, в контрольной, соответственно, на 3,9% и 5,4%.

Устойчивость к гипоксии на вдохе и выдохе в экспериментальной группе увеличилась больше, чем в контрольной, соответственно, на 7,9% и 8,4% у девушек и на 7,2% и 10,4% у юношей; становая динамометрия – на 8,0% у девушек и 3,3% у юношей; экскурсия грудной клетки на – 16,5% у девушек.

Применение в вариативной части урока «Физическая культура» в 10-11-х классах сельских школ Республики Саха (Якутия) разработанной методики способствовало повышению уровня здоровья обучающихся, функционального состояния их дыхательной и сердечно-сосудистой систем, устойчивости к гипоксии и приросту силового индекса.

В разделе 4.2 «Анализ эффективности совершенствования физической подготовленности обучающихся в процессе педагогического эксперимента» представлена динамика результатов физической подготовленности обучающихся в ходе исследования.

При анализе результатов до и после проведения педагогического эксперимента результаты девушек экспериментальной группы статистически превосходили результаты девушек контрольной группы в 7 тестах из 9 возможных. Достоверных различий не выявлено в тестах «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» и «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку» (Таблица 7).

Таблица 7 – Показатели физической подготовленности девушек до и после эксперимента

Показатели	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Бег на 60 метров (с)	11,65±0,29	9,91±0,11	11,59±0,32	11,07±0,23
	t=5,64 p<0,05		t=1,32 p>0,05	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	17,46±0,74	18,53±0,58	17,65±0,74	18,11±0,58
	t=1,14 p>0,05		t=0,49 p>0,05	
Отжимание (кол-во раз)	9,15±0,74	11,42±0,58	9,11±0,58	9,80±0,45
	t=2,41 p<0,05		t=0,94 p>0,05	
Бег на 2000 метров (мин)	12,23±0,22	10,68±0,17	11,99±0,24	11,32±0,18
	t=5,57 p<0,05		t=2,23 p<0,05	
Прыжок в длину с места (см)	170,76±1,27	178,58±1,32	170,80±1,29	173,83±1,33
	t=4,27 p<0,05		t=1,64 p>0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	36,80±0,74	40,22±0,69	36,96±0,90	38,03±0,79
	t=3,38 p<0,05		t=0,89 p>0,05	
Челночный бег 3*10 метров (с)	8,92±0,14	7,96±0,09	8,81±0,15	8,34±0,10
	t=5,77 p<0,05		t=2,61 p<0,05	
Метание спортивного снаряда весом 500 граммов (м)	15,26±0,65	17,42±0,46	15,03±0,60	16,07±0,45
	t=2,71 p<0,05		t=1,39 p>0,05	
Стрельба из пневматической винтовки (очко)	20,76±0,83	23,20±0,69	20,96±0,88	22,35±0,67
	t=2,26 p<0,05		t=1,26 p>0,05	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, t – критерий Стюдента, p – уровень значимости

У девушек контрольной группы за время педагогического эксперимента также наблюдался прирост результатов по всем исследуемым показателям (Рисунок 2). Однако достоверные изменения выявлены только в тесте «Бег на 2000 м»: до эксперимента – 11,99±0,24 мин, после – 11,32±0,18 мин, и в тесте для оценки координационных качеств «Челночный бег» при результатах до эксперимента – 8,81±0,15 с, после – 8,34±0,10 с (p<0,05).

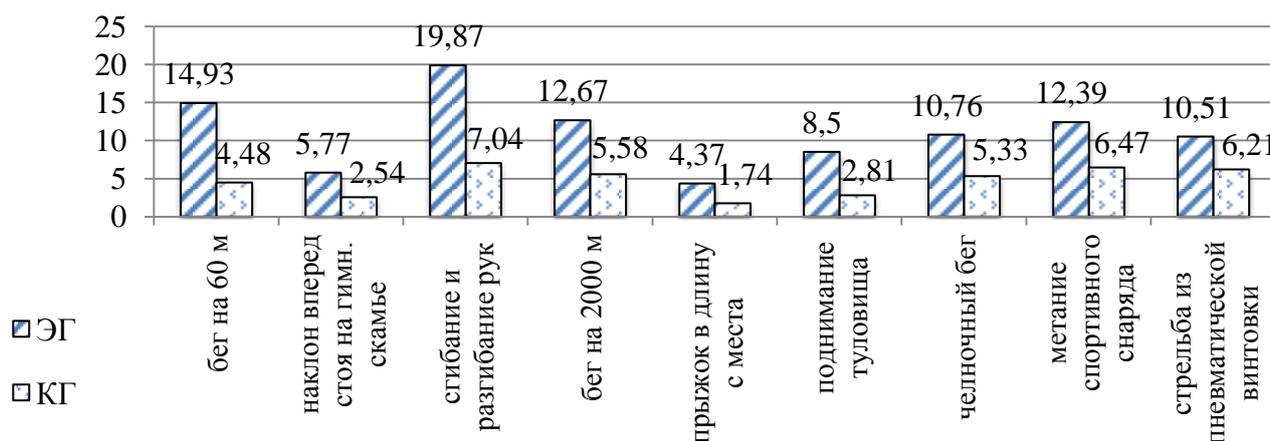


Рисунок 2 – Прирост показателей физической подготовленности девушек к концу педагогического эксперимента, %

У юношей к концу педагогического эксперимента, как и у девушек, результаты экспериментальной группы статистически превосходили результаты контрольной в 7 тестах из 9 возможных (Таблица 8).

Таблица 8 – Показатели физической подготовленности юношей до и после эксперимента

Показатели	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Бег на 60 метров (с)	9,45±0,25	8,21±0,22	9,42±0,26	8,85±0,23
	t=3,72 p<0,05		t=1,64 p>0,05	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	13,13±0,49	14,01±0,49	13,18±0,50	13,50±0,52
	t=1,27 p>0,05		t=0,44 p>0,05	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9,45±0,34	12,12±0,33	9,31±0,38	10,32±0,37
	t=5,64 p<0,05		t=1,90 p>0,05	
Бег на 3000 метров (мин)	14,52±0,24	12,58±0,20	14,49±0,24	13,42±0,21
	t=6,21 p<0,05		t=3,36 p<0,05	
Прыжок в длину с места (см)	198,38±1,16	209,12±1,20	198,81±1,19	203,13±1,19
	t=6,43 p<0,05		t=2,57 p<0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	41,98±0,62	48,27±0,56	41,16±0,60	44,72±0,59
	t=7,53 p<0,05		t=4,23 p<0,05	
Челночный бег 3*10 метров (с)	7,81±0,13	6,92±0,12	7,71±0,14	7,29±0,14
	t=5,03 p<0,05		t=2,12 p<0,05	
Метание спортивного снаряда весом 700 граммов (м)	28,13±0,55	33,91±0,50	27,98±0,56	31,43±0,52
	t=7,78 p<0,05		t=4,51 p<0,05	
Стрельба из пневматической винтовки (очко)	21,24±0,85	25,14±0,81	21,66±0,83	24,44±0,83
	t=3,32 p<0,05		t=2,37 p<0,05	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, t – критерий Стюдента, p – уровень значимости

Таким образом, достоверный прирост результатов юношей в тестах, характеризующих уровень физической подготовленности, дает возможность предположить, что разработанная методика является эффективной (Рисунок 3).

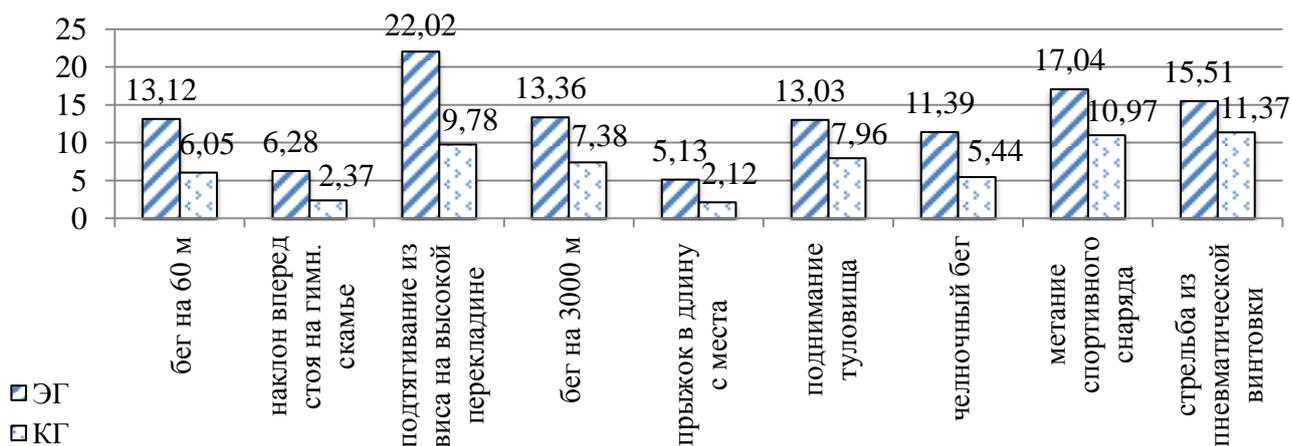


Рисунок 3– Прирост показателей физической подготовленности юношей к концу педагогического эксперимента, %

Методика способствует совершенствованию всех физических качеств, кроме гибкости. Наибольший эффект достигнут по скоростным, силовым и скоростно-силовым показателям в таких тестах, как «Бег 60 м», «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Поднимание туловища», «Метание спортивного снаряда». Аналогичная картина наблюдалась у юношей контрольной группы, однако результаты в среднем по группе были выше у экспериментальной группы.

В разделе 4.3 «Анализ эффективности реализации ценностно-мотивационного раздела экспериментальной методики» представлены результаты оценки формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, по мотивационно-ценностному отношению к выполнению нормативов ВФСК ГТО, вопросам популяризации и развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Выявлено увеличение количества обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в экспериментальной группе до 75,00%, в контрольной – до 33,92%. После эксперимента количество обучающихся, указавших на необходимость увеличения количества спортивных секций и кружков, возросло в экспериментальной группе с 35,71% до 76,78%, в контрольной группе – с 37,5 до 41,07%. Число обучающихся, целенаправленно готовившихся к выполнению нормативов ГТО, в экспериментальной группе составило 100%, а в контрольной группе их число снизилось по сравнению с началом педагогического эксперимента на 3,57%.

По вопросам популяризации национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) следует отметить, что большинство обучающихся 10-х классов знают основные национальные виды спорта (свыше 65% опрошенных) и национальные игры (свыше 55%) Республики Саха (Якутия), а в 11-х классах их число соответствует 100%. При этом более 80% всех обучающихся до педагогического эксперимента указали, что на уроках физической культуры они не занимались национальными видами спорта и народными играми и хотели бы, чтобы они применялись на уроках физической культуры.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента, полученные при анализе и сравнении результатов функционального состояния, физического развития, физической подготовленности и субъективной оценки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом, мотивационно-ценностного отношения к выполнению нормативов ВФСК ГТО, популяризации и развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) в экспериментальной и контрольной группах испытуемых, подтверждают эффективность авторской методики.

ВЫВОДЫ

1. Выявлены особенности функционального состояния обучающихся 16-17 лет в сельских школах Республики Саха (Якутия), обусловленные климатогеографическими условиями и сельским укладом жизни, характеризующиеся низким уровнем показателей здоровья по Г.Л. Апанасенко (47,37% школьников); функционального состояния дыхательной системы (73,34% девушек и 77,34% юношей); силового индекса (69,64% девушек и 39,34% юношей); скорости восстановления ЧСС после нагрузки (45,19% девушек и 13,33% юношей).

Определено, что рост школьников, экскурсия грудной клетки, устойчивость к гипоксии на вдохе и выдохе ниже рекомендуемых возрастных норм.

2. Уровень физической подготовленности, определяемый по результатам выполнения нормативов V ступени ВФСК ГТО, ниже возрастных значений у 56,30% девушек и 39,33% юношей. Не выполнили нормативы в тестах на оценку физических качеств: скоростных – 46,67% и 38,67%, силовых – 56,30% и 6,67%, скоростно-силовых – 42,96 и 26,50%, координационных – 45,19% и 24,67%, выносливости – 37,03% и 28,67% девушек и юношей соответственно. При этом уровень физической работоспособности по пробе Руфье был удовлетворительным.

3. Выявлен низкий уровень потребностей обучающихся в систематических

занятиях физической культурой и спортом и мотивированности их к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Субъективная оценка физической подготовленности обучающихся педагогами и родителями выявила ее несоответствие объективным данным. 74,28% опрошенных педагогов и 47,50% родителей оценивают уровень физической подготовленности обучающихся как «средний» и «выше среднего».

4. Определено, что наиболее эффективными для совершенствования уровня физической подготовленности обучающихся и подготовки их к выполнению нормативов ВФСК ГТО являются средства национальных видов спорта и народных игр:

- для развития скоростных и скоростно-силовых качеств – средства мас-рестлинга, национальной борьбы «хапсабай», якутских национальных прыжков «кылыы», «ыстанга», «куобах», настольной игры «хабылык-хаамыска», упражнений «метание топора на дальность», «прыжки через нарты»;

- для развития силовых качеств – «метание тынзяна на хорей», «дулбаларынан ойуу», «онхойдоруна сүүрүү», «үс төгүл үс», «тутум эргиир», «быаны маска барабыы»;

- для развития выносливости – средства мас-рестлинга, «бег с палкой по пересечённой местности», «прыжки через нарты», «обус буолан харсыһыы», «ойбонтон уулааһын», «кырынаастыыр»;

- для развития ловкости и координационных качеств – средства мас-рестлинга, национальной борьбы «хапсабай», якутских национальных прыжков «кылыы», «ыстанга», «куобах», настольной игры «хабылык-хаамыска», упражнений «метание топора на дальность», «тройной национальный прыжок», «кириэс тэбии», «ойбонтон уулааһын».

5. Разработана методика физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр, которая включает два раздела. Практико-ориентированный раздел содержит средства и методы физической подготовки из различных национальных видов спорта и народных игр, систематизированных с учетом их влияния на функциональное состояние и развитие физических качеств учащихся. Ценностно-мотивационный раздел включает организацию и проведение для обучающихся и их родителей соревнований по национальным видам спорта и народным играм Республики Саха (Якутия), фестивалей ВФСК ГТО; данный раздел направлен на формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, мотивационно-ценностного отношения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

6. Определено, что реализация методики физической подготовки обучающихся сельских школ Республики Саха (Якутия) на основе национальных видов спорта и народных игр способствует повышению уровня их здоровья, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По результатам оценки функционального состояния методом Г.Л. Апанасенко, количество обучающихся, имеющих уровень здоровья «выше среднего» и «высокий», за время педагогического эксперимента увеличилось в экспериментальной группе на 11,5% у девушек и на 16,7% у юношей, в контрольной, соответственно, на 3,9% и 5,4%.

Устойчивость к гипоксии на вдохе и выдохе в экспериментальной группе увеличилась больше, чем в контрольной, соответственно, на 7,9% и 8,4% у девушек и

на 7,2% и 10,4% у юношей; становая динамометрия – на 8,0% у девушек и 3,3% у юношей; экскурсия грудной клетки на – 16,5% у девушек.

7. Выявлен более высокий уровень физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной по показателям скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных качеств и выносливости. Прирост результатов в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной, в следующих тестовых заданиях:

- «Бег на 60 метров» – на 10,4% у девушек и 7,1% у юношей;
- «Прыжок в длину с места» – на 2,7% у девушек и 3,0% у юношей;
- «Метание спортивного снаряда весом 500 граммов» – на 5,9% у девушек;
- «Метание спортивного снаряда весом 700 граммов» – на 6,1% у юношей;
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – на 12,9% у девушек;
- «Подтягивание из виса на высокой перекладине» – на 12,2% у юношей;
- «Поднимание туловища из положения лежа на спине» – на 5,7% у девушек и 5,1% у юношей;
- «Челночный бег 3*10 метров» – на 5,4% у девушек и 5,9% у юношей;
- «Бег на 2000 м» – на 7,1% у девушек; «Бег на 3000 м» – на 5,9% у юношей.

Количество обучающихся, не выполнивших нормативы ВФСК ГТО, снизилось в экспериментальной группе до 30,8% у девушек и 20,0% у юношей.

8. Выявлено увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в экспериментальной группе до 75,0%, в том числе в рамках подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО. В контрольной группе данный показатель составил 33,9%. Возросла востребованность спортивных секций и кружков при образовательных учреждениях с 35,7% до 76,8%.

СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий:

1. Сыроватская, А. Ф. Результаты внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в Республике Саха (Якутия) / С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская // Вестник Нижневартского государственного университета. – 2018. – № 2. – С. 81-88 (авт. – 0,25 п.л.).

2. Сыроватская, А. Ф. Анализ физкультурно-спортивной деятельности в Республике Саха (Якутия) на муниципальном уровне / А. Ф. Сыроватская, С. П. Гуляев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 52 (авт. – 0,21 п.л.).

3. Сыроватская, А. Ф. Концепция построения региональной системы физкультурно-спортивной деятельности в условиях Республики Саха (Якутия) / С. С. Гуляева, П. Д. Гуляев, С. С. Добровольский, А. Ф. Сыроватская // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 9-11 (авт. – 0,03 п.л.).

4. Пугачева, А. Ф. Якутские народные игры, состязания и национальные виды спорта Якутии как средство совершенствования физической подготовленности школьников / А. Ф. Пугачева // Обзор педагогических исследований. – 2023. – Т. 5, № 2. – С. 198-202 (авт. – 0,25 п.л.).

5. Пугачева, А. Ф. Регионализация процесса физического воспитания в сельских школах Республики Саха (Якутия) / А. Ф. Пугачева, Э. Р. Румянцева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 4(108). – С. 148-155 (авт. – 0,31 п.л.).

6. Пугачева, А. Ф. Анализ выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО учащимися сельских школ Республики Саха (Якутия) / А. Ф. Пугачева, Э. Р. Румянцева // Физическая

культура в школе. – 2023. – №4. – С. 42-46 (авт. – 0,18 п.л.).

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций,
другие научные труды:*

7. Пугачева, А. Ф. Социально-экономические проблемы развития физической культуры и спорта села / А. Ф. Пугачева, Е. Г. Винокуров // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов, с. Чурапча, 27 февраля 2014 года / ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». – с. Чурапча: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. – С. 236-239.

8. Пугачева, А. Ф. Преимущество древних традиций / Е. Г. Винокуров, А. Ф. Пугачева // Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию высшего профессионального образования в Республике Саха (Якутия), 15-летию ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 50-летию МБДОУ ЦРР д/с «Чуораанчык», с. Чурапча, 05 декабря 2014 года / Министерство спорта Российской Федерации; Министерство спорта Республики Саха (Якутия); ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». – с. Чурапча: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. – С. 18-20.

9. Сыроватская, А. Ф. Условия формирования здорового образа жизни населения через занятия физической культурой и спортом / А. Ф. Сыроватская, А. И. Данилова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VI международной научно-практической конференции, Чебоксары, 17 ноября 2016 года / Под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2016. – С. 98-102.

10. Сыроватская, А. Ф. Изучение охвата населения занятиями физической культурой и спортом в условиях сельской местности / А. И. Данилова, А. Ф. Сыроватская // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения : материалы всероссийской научно-практической конференции, Чурапча, 08 апреля 2016 года / научный редактор С.С. Гуляева. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2016. – С. 19-23.

11. Сыроватская, А. Ф. Статистические данные о занятости населения Республики Саха (Якутия) физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью / С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Том Часть I. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2017. – С. 157-163.

12. Сыроватская, А. Ф. Физическое воспитание дошкольников / А. Ф. Сыроватская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 767-769.

13. Сыроватская, А. Ф. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) / А. Ф. Сыроватская, С. С. Гуляева // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы III региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2017 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2017. – С. 285-287.

14. Сыроватская, А. Ф. Программа "Алаас О5олоро" – для развития физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС (на примере МБДОУ детский сад "Бийик" с. Арылах) / Т. А. Попова, А. Ф. Сыроватская // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы III

региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2017 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2017. – С. 239-241.

15. Гуляева, С. С. Занятость населения республики Саха (Якутия) физкультурно-спортивной деятельностью / С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 162-166.

16. Сыроватская, А. Ф. Проблема формирования здорового образа жизни среди населения Республики Саха (Якутия) / С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 130-134.

17. Сыроватская, А. Ф. Механизм внедрения и результаты выполнения учащимися РС(Я) нормативов ВФСК ГТО / А. Ф. Сыроватская, С. П. Гуляев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Владимир, 28 ноября – 01 декабря 2018 года. – Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2019. – С. 72-76.

18. Syrovatskaya, A. F. Regionalization of the Sports Complex Ready for Labor and Defense (RLD) / A. F. Syrovatskaya // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах, Казань, 24 апреля 2020 года. Vol. 1. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – Р. 511-512.

19. Пугачева, А. Ф. Анализ выполнения студентами нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» / А. Ф. Пугачева, Э. Р. Румянцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13-14 ноября 2020 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 689-691.

20. Пугачева, А. Ф. Интеграция национальных видов спорта Якутии в систему комплекса ГТО / А. Ф. Пугачева, И. Г. Максименко // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех", Казань, 10-13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 553-555.

21. Пугачева, А. Ф. Регионализация спортивного комплекса «ГТО» / А. Ф. Пугачева, И. Г. Максименко // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Омск, 20–23 мая 2020 года. – Омск: Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"; при содействии Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, 2020. – С. 258-263.

22. Пугачева, А. Ф. Роль физической культуры и спорта в становлении подрастающего поколения / Н. Г. Новикова, А. Ф. Пугачева // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы VII региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 11 марта 2021 года / Под редакцией А.Я.

Оконешниковой, А.И. Андросовой. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2021. – С. 178-182.

23. Пугачева, А. Ф. Организационно-методические условия подготовки школьников старшего возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО / А. Ф. Пугачева, Е. С. Контоенко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы VIII региональной научной конференции молодых ученых, с. Чурапча, 25 ноября 2021 года / Под редакцией А.И. Андросовой. – с. Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2021. – С. 177-180.

24. Пугачева, А. Ф. Разница между нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне» и региональными комплексами оценки двигательных способностей детей и подростков / А. Ф. Пугачева, С. С. Гуляева, Э. Р. Румянцева // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : дополнительные материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Омск, 20-22 мая 2021 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 175-182.

25. Пугачева, А. Ф. Анализ востребованности комплекса ГТО среди современной молодежи и готовность учащихся старших классов сдавать нормативы / А. Ф. Пугачева, М. А. Кирьянова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы VIII региональной научной конференции молодых ученых, с. Чурапча, 25 ноября 2021 года / Под редакцией А.И. Андросовой. – с. Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2021. – С. 173-176.

26. Пугачева, А. Ф. Использование вида спорта “прыжки через нарты” для развития физической подготовленности школьников / А. Ф. Пугачева // Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу, Казань, 23 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 364-367.

27. Пугачева, А. Ф. Средства и методы подготовки школьников старшего возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО / А. А. Егоров, А. Ф. Пугачева // Обобщение и распространение опыта реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в России: Республика Саха (Якутия) : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2022. – С. 19-23.

28. Пугачева, А. Ф. Организационно-методические условия подготовки школьников старшего возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО (на примере МБОУ ОСОШ № 1 Орловского района Ростовской области) / Е. С. Конотенко, А. Ф. Пугачева // Обобщение и распространение опыта реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в России: Республика Саха (Якутия) : материалы Всероссийской научно-практической конференции.– Якутск: ФГБОУ ВО “Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта”, 2022. – С. 55-57.

29. Пугачева, А. Ф. Проект «НВС-Якутия» как средство развития традиционных игр народа саха / А. Ф. Пугачева, Д. Н. Попова // Перспективы развития науки в современном мире : сборник трудов по материалам XI Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ, Уфа, 12 декабря 2022 года. Том Часть 3. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2022. – С. 7-11.