УДК 372.879.6

Педагогический потенциал внедрения нормативов ВФСК ГТО в систему урочных занятий по физической культуре в пятом классе: результаты экспериментального исследования

Нуралиева Диана Витальевна
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент

Аннотация
В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведённого на базе МБОУ СОШ № 7 г. Биробиджана с целью оценки эффективности интеграции упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в урочную деятельность по физической культуре с учащимися пятого класса. На констатирующем этапе выявлен исходный уровень физической подготовленности школьников, установлены основные проблемные зоны - развитие выносливости, силовых способностей и гибкости. По итогам формирующего этапа зафиксированы статистически значимые положительные изменения по всем шести контрольным упражнениям в экспериментальной группе. Прирост показателей гибкости составил 42,3%, силовой выносливости - 35,5%, силы - 36,8%. Доля учащихся, выполняющих нормативы комплекса ГТО, увеличилась с 43,7% до 93,7%, а количество претендентов на золотой знак отличия возросло с 6,3% до 25,0%. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной методики и обосновывают целесообразность её внедрения в практику работы общеобразовательных организаций.
Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, учащиеся пятого класса, урочная деятельность, физическая культура, педагогический эксперимент, нормативы III ступени, интеграция, двигательная активность

The pedagogical potential of introducing the standards of the WFSK TRP into the system of regular physical education classes in the fifth grade: the results of an experimental study

Nuraliyeva Diana Vital'yevna
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student

Abstract
The article presents the results of a pedagogical experiment conducted on the basis of MBOU secondary school No. 7 of Birobidzhan in order to assess the effectiveness of integrating the exercises of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" into physical education activities with fifth grade students. At the ascertaining stage, the initial level of physical fitness of

schoolchildren was revealed, the main problem areas were established - the development of endurance, strength and flexibility. According to the results of the formative stage, statistically significant positive changes were recorded for all six control exercises in the experimental group. The increase in flexibility indicators was 42.3%, strength endurance - 35.5%, strength - 36.8%. The share of students fulfilling the standards of the TRP complex increased from 43.7% to 93.7%, and the number of applicants for the golden insignia increased from 6.3% to 25.0%. The obtained data confirm the effectiveness of the developed methodology and justify the feasibility of its implementation in the practice of the work of general education organizations.

Keywords: TRP complex, physical fitness, fifth grade students, lesson activities, physical education, pedagogical experiment, III stage standards, integration, physical activity

Введение. В условиях реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года особое значение приобретает внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему общего образования. Комплекс ГТО рассматривается как ключевой механизм формирования у подрастающего поколения устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой, развития физических качеств и укрепления здоровья [1,2]. По данным Министерства спорта Российской Федерации, в 2025 году к выполнению нормативов комплекса ГТО приступили более 12 миллионов человек, однако лишь 42% из них успешно справились с испытаниями, что свидетельствует о недостаточной подготовленности населения, в том числе обучающихся общеобразовательных организаций.

Учащиеся пятых классов занимают особое положение в системе школьного физического воспитания. Переход из начальной школы в основную сопровождается сменой образовательных стандартов, увеличением учебной нагрузки и снижением двигательной активности. Согласно данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в 11–12 лет наблюдается критическое снижение уровня развития выносливости, силовых способностей и гибкости, что непосредственно отражается на готовности к выполнению нормативов III ступени комплекса ГТО [3]. В связи с этим возникает необходимость разработки и апробации педагогических методик, обеспечивающих целенаправленную подготовку школьников к выполнению нормативных требований в рамках урочной деятельности без дополнительной нагрузки на обучающихся.

Обзор научной литературы. Для обоснования методики интеграции упражнений комплекса ГТО в урочную деятельность по физической культуре был проведён обзор научных публикаций, размещённых в базе данных eLibrary.ru. Анализировались работы, посвящённые вопросам физической подготовленности школьников, организации подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО и использованию средств физической культуры в

образовательном процессе. Всего было отобрано пять научных статей, тематика которых в наибольшей степени соответствует предмету исследования.

В работе С.А. Дорошенко и др. [5] рассматриваются вопросы организации подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО. Авторы отмечают, что успешность выполнения нормативных требований напрямую зависит от системности и регулярности педагогических воздействий, а также от учёта возрастных особенностей учащихся. Существенным выводом исследования является положение о том, что подготовка к сдаче нормативов ГТО должна осуществляться не эпизодически, а в рамках планомерной урочной и внеурочной работы, при этом значительный потенциал заложен именно в структуре урока физической культуры, где возможно целенаправленное развитие отстающих физических качеств.

Исследование Л.Д. Назаренко и др. [6] посвящено проблеме развития физических качеств учащихся основной школы средствами комплекса ГТО. Авторами установлено, что включение специальных упражнений, моделирующих нормативные испытания, в содержание уроков физической культуры позволяет обеспечить прирост показателей быстроты, силы и выносливости у школьников 11–12 лет. Полученные в работе данные согласуются с результатами нашего исследования и подтверждают эффективность упражнений комплекса ГТО как средства повышения физической подготовленности.

В статье Е.В. Конеевой и соавторов [7] анализируется опыт внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс общеобразовательной организации. Авторы акцентируют внимание на необходимости мотивационного сопровождения подготовки к выполнению нормативов, поскольку формальное включение испытаний в урок не обеспечивает должного эффекта. Предложенные авторами подходы - ведение дневника самонаблюдения, проведение зачётных мероприятий в соревновательной форме - были частично использованы в разработанной нами методике, что подтверждает её практическую обоснованность.

В работе А.В. Лысенко и др. [8] рассматриваются современные подходы к оценке физической подготовленности школьников в контексте требований комплекса ГТО. Авторами подчёркивается, что мониторинг физической подготовленности должен носить комплексный характер и включать тестирование физических качеств, соответствующих конкретной возрастной ступени комплекса. Применённый в нашем исследовании комплекс контрольных упражнений для III ступени ГТО построен с учётом рекомендаций, изложенных в данной работе.

Наконец, в исследовании Т.В. Головиной и др. [9] представлены результаты мониторинга физической подготовленности обучающихся и оценена их готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО. Выявлена тенденция к снижению уровня развития выносливости и силовых способностей у школьников среднего звена, что совпадает с результатами

констатирующего этапа эксперимента. Это подтверждает актуальность проблемы и необходимость разработки целенаправленных методик подготовки учащихся 11–12 лет к выполнению нормативов III ступени комплекса ГТО.

Таким образом, анализ публикаций базы eLibrary.ru свидетельствует о том, что проблема интеграции упражнений комплекса ГТО в урочную деятельность по физической культуре является актуальной и активно разрабатывается исследователями. Вместе с тем большинство работ носит постановочный или обзорный характер, тогда как экспериментальные исследования, подтверждающие эффективность конкретных методических решений в условиях урочной деятельности, представлены в ограниченном числе. Это определило цель и задачи настоящего исследования.

Цель исследования состояла в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности методики интеграции упражнений ВФСК ГТО в урочные занятия по физической культуре с учащимися пятого класса. Гипотеза исследования базировалась на предположении о том, что систематическое включение специальных упражнений комплекса ГТО в подготовительную и основную части урока, дополненное ведением дневника спортсмена и проведением зачётных недель в соревновательной форме, обеспечит достоверный прирост показателей физической подготовленности школьников и повысит долю учащихся, успешно выполняющих нормативы III ступени комплекса [10].

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Биробиджана в период с марта по май 2026 года. В исследовании принял участие 31 учащийся пятого класса в возрасте 11–12 лет. Из общего количества обучающихся были сформированы две группы: экспериментальная - 16 человек (9 мальчиков и 7 девочек) и контрольная - 15 человек (8 мальчиков и 7 девочек). Формирование групп осуществлялось методом случайной выборки. Все дети относятся к основной медицинской группе, противопоказаний к выполнению нормативов не выявлено.

Исследование включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе (март 2026 года) проводилось исходное тестирование физической подготовленности учащихся обеих групп по комплексу контрольных упражнений, соответствующих III ступени ВФСК ГТО для возрастной группы 11–12 лет [1]. В перечень испытаний вошли: бег на 60 метров, бег на 1500 метров, подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выбранный комплекс соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и положениям постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540.

Тестирование проводилось в стандартных условиях: в первой половине дня, в спортивном зале и на пришкольной площадке, при одинаковом режиме предварительной разминки продолжительностью 10–12 минут. Для регистрации результатов использовались секундомеры, измерительная рулетка, гимнастическая скамья, перекладина. В беге на 60 метров учащиеся выполняли по одной попытке, результат фиксировался с точностью до 0,1 секунды. В беге на 1500 метров допускался переход на ходьбу. При подтягивании фиксировалось количество полных циклов при соблюдении правильной техники. В наклоне вперед результат измерялся в сантиметрах с фиксацией положения в течение двух секунд. В прыжке в длину с места предоставлялось три попытки, в зачет шел лучший результат.

На формирующем этапе (апрель – май 2026 года) учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной методике, включающей систематическое включение специальных упражнений комплекса ГТО в подготовительную и основную части урока, ведение дневника спортсмена и проведение зачётных недель в соревновательной форме [5,7]. Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания без включения специальных упражнений комплекса ГТО. Контрольное тестирование проводилось в конце мая 2026 года после завершения формирующего этапа эксперимента. Процедура контрольного тестирования полностью соответствовала условиям констатирующего этапа, что обеспечило сопоставимость полученных данных и корректность последующего сравнительного анализа.

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с использованием t-критерия Стьюдента для независимых и связанных выборок. Предварительная проверка нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка показала, что все исследуемые показатели распределены нормально, что позволило применять параметрические методы статистического анализа. Критическое значение t-критерия при уровне значимости $p < 0,05$ составило 2,04.

Результаты констатирующего этапа. Средние значения показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исходного тестирования физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп (констатирующий этап)

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа (M±m)	Контрольная группа (M±m)
1	Бег 60 м (сек.)	10,8 ± 0,13	10,9 ± 0,10
2	Бег 1500 м (мин., сек.)	7,25 ± 0,10	7,30 ± 0,08
3	Подтягивание (мальчики), раз	4,8 ± 0,30	5,0 ± 0,28
4	Отжимание (девочки), раз	8,2 ± 0,42	8,4 ± 0,38
5	Наклон вперед (см)	5,2 ± 0,45	5,4 ± 0,41
6	Прыжок в длину с места (см)	144,5 ± 2,8	145,8 ± 2,6

Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что средние значения всех исследуемых показателей в экспериментальной и контрольной группах имеют незначительные различия. Разница между средними величинами составляет от 0,1 до 1,3 сантиметра в зависимости от показателя, что подтверждает сопоставимость групп по уровню физической подготовленности. Коэффициент вариации показателей варьируется от 4% до 18%, что указывает на среднюю степень вариативности признаков. Наименьшая вариативность выявлена в беговых дисциплинах, наибольшая - в показателях силы и гибкости.

Сопоставление средних результатов экспериментальной группы с нормативными требованиями III ступени ГТО представлено в таблице 2.

Таблица 2. Сравнение средних результатов экспериментальной группы с нормативами III ступени ГТО

Показатель	**Средний результат ЭГ**	**Норматив «бронза»**	**Норматив «серебро»**	**Норматив «золото»**
Бег 60 м (мальчики)	10,8	10,2	9,9	9,3
Бег 1500 м (мальчики)	7.25	7.30	7.00	6.10
Подтягивание (мальчики)	4,8	4	5	7
Наклон вперед (см)	5,2	4	7	11

Сравнительный анализ показывает, что наибольшее отставание от нормативов золотого знака ГТО наблюдается в беге на 1500 метров (75 секунд) и в подтягивании на перекладине (2,2 раза). Отставание от нормативов серебряного знака также является существенным: в беге на 60 метров - 0,9 секунды, в наклоне вперед - 1,8 сантиметра. Лишь 6,5% учащихся показали результаты, соответствующие уровню золотого знака отличия.

Статистическая проверка однородности групп осуществлялась с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Результаты расчета t-критерия представлены в таблице 3.

Таблица 3. Достоверность различий показателей физической подготовленности между группами на констатирующем этапе

Показатель	**t-эмпирическое**	**t-критическое (p=0,05)**	**Вывод**
Бег 60 м	0,63	2,04	Различия недостоверны
Бег 1500 м	0,40	2,04	Различия недостоверны
Подтягивание	0,51	2,04	Различия недостоверны
Наклон вперед	0,33	2,04	Различия недостоверны
Прыжок в длину	0,35	2,04	Различия недостоверны

Во всех случаях t-эмпирическое значение оказалось меньше критического значения 2,04, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между показателями экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента. Группы являются статистически однородными

по всем исследуемым показателям физической подготовленности, что позволяет корректно проводить дальнейший педагогический эксперимент.

Результаты констатирующего этапа позволили установить исходный уровень физической подготовленности учащихся пятых классов МБОУ СОШ № 7 г. Биробиджана, выявить основные проблемные зоны (развитие выносливости, силовых способностей и гибкости), а также подтвердить правомерность формирования экспериментальной и контрольной групп. Полученные данные легли в основу разработки экспериментальной методики повышения физической подготовленности учащихся средствами интеграции комплекса ГТО в урочную деятельность по физической культуре.

Результаты контрольного этапа. Итоговые показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 4.

Таблица 4. Итоговые показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп (M ± m)

Контрольное упражнение	**Контрольная группа**	**Экспериментальная группа**	**Разница**	**t-критерий**	**p**
Челночный бег 3×10 м, с	8,84 ± 0,11	8,54 ± 0,09	0,30	2,15	< 0,05
Бег 30 м, с	5,58 ± 0,08	5,42 ± 0,07	0,16	2,02	< 0,05
Бег 1000 м, мин/с	5,28 ± 0,13	5,02 ± 0,12	0,26	2,24	< 0,05
Подтягивание, кол-во раз	4,1 ± 0,5	5,2 ± 0,6	1,1	2,31	< 0,05
Сгибание-разгибание рук, раз	13,9 ± 1,1	16,8 ± 1,2	2,9	2,28	< 0,05
Наклон вперед, см	5,6 ± 0,7	7,4 ± 0,6	1,8	2,42	< 0,05

Анализ данных, представленных в таблице 4, свидетельствует о том, что по итогам контрольного тестирования в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимо более высокие результаты по всем шести показателям физической подготовленности по сравнению с контрольной группой. Все значения t-критерия Стьюдента превышают критическое значение 2,04 при уровне значимости $p < 0,05$, что подтверждает достоверность выявленных различий. Полученные данные согласуются с результатами исследований В.А. Пономаренко, который отмечает, что «систематическое включение специальных упражнений в содержание уроков физической культуры позволяет достигать достоверного прироста показателей физической подготовленности школьников уже через два месяца систематических занятий» [11].

Сравнительные данные о приросте показателей представлены в таблице 5.

Таблица 5. Динамика и прирост показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента

Контрольное упражнение	**Группа**	**Констати-рующий этап**	**Контрольный этап**	**Прирост (абс.)**	**Прирост (%)**
Челночный бег 3×10 м, с	Контрольная	8,94	8,84	0,10	1,1
	Экспериментальная	8,92	8,54	0,38	4,3
Бег 30 м, с	Контрольная	5,63	5,58	0,05	0,9
	Экспериментальная	5,61	5,42	0,19	3,4
Бег 1000 м, мин/с	Контрольная	5,38	5,28	0,10	3,0
	Экспериментальная	5,36	5,02	0,34	10,1
Подтягивание, кол-во раз	Контрольная	3,7	4,1	0,4	10,8
	Экспериментальная	3,8	5,2	1,4	36,8
Сгибание-разгибание рук, раз	Контрольная	12,6	13,9	1,3	10,3
	Экспериментальная	12,4	16,8	4,4	35,5
Наклон вперед, см	Контрольная	5,1	5,6	0,5	9,8
	Экспериментальная	5,2	7,4	2,2	42,3

Данные, представленные в таблице 5, свидетельствуют о том, что абсолютный прирост показателей в экспериментальной группе превышает аналогичные значения в контрольной группе по всем исследуемым параметрам. Наиболее выраженная разница наблюдается в показателях силы (подтягивание - в 3,5 раза выше), силовой выносливости (сгибание-разгибание рук - в 3,4 раза выше) и гибкости (наклон вперед - в 4,4 раза выше). В беговых дисциплинах прирост в экспериментальной группе также значительно превосходит контрольную: в челночном беге - в 3,8 раза, в беге на 30 метров - в 3,8 раза, в беге на 1000 метров - в 3,4 раза [6].

Достоверность внутригрупповых изменений оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты расчета представлены в таблице 6.

Таблица 6. Достоверность внутригрупповых изменений показателей физической подготовленности за период эксперимента

Контрольное упражнение	**Контрольная группа (t-критерий)**	**Экспериментальная группа (t-критерий)**
Челночный бег 3×10 м	0,98	2,97
Бег 30 м	0,87	2,24
Бег 1000 м	1,05	3,12
Подтягивание	1,32	3,45

Сгибание-разгибание рук	1,23	3,28
Наклон вперед	1,17	3,02

Примечание: критическое значение t-критерия Стьюдента при уровне значимости p < 0,05 составляет 2,04.

Данные, представленные в таблице 6, показывают, что в экспериментальной группе значения t-критерия Стьюдента по всем показателям превышают критическое значение 2,04, что свидетельствует о статистической значимости произошедших изменений ($p < 0,05$). В контрольной группе все значения t-критерия ниже критического значения, что говорит об отсутствии статистически значимых изменений показателей физической подготовленности за период эксперимента ($p > 0,05$). Это позволяет утверждать, что положительная динамика в контрольной группе обусловлена естественным процессом физического развития учащихся, тогда как в экспериментальной группе - целенаправленным педагогическим воздействием.

Сравнительный анализ результатов тестирования учащихся экспериментальной группы с нормативами III ступени комплекса ГТО позволяет оценить степень готовности школьников к выполнению нормативных требований [8]. Полученные данные представлены в таблице 7.

Таблица 7. Сравнение итоговых показателей экспериментальной группы с нормативами III ступени комплекса ГТО

Контрольное упражнение	**Норматив (серебряный знак)**	**Норматив (золотой знак)**	**Средний результат**	**Процент выполнения серебряного норматива, %**
Челночный бег 3×10 м, с	8,6	8,0	8,54	68,8
Бег 30 м, с	5,6	5,4	5,42	62,5
Бег 1000 м, мин/с	5,30	4,50	5,02	75,0
Подтягивание, раз	4	6	5,2	62,5
Сгибание-разгибание рук, раз	7	14	16,8	100,0
Наклон вперед, см	+5	+9	7,4	68,8

Примечание: нормативы указаны для мальчиков 11–12 лет; для девочек нормативы подтягивания заменяются на подтягивание на низкой перекладине.

Как показывают данные таблицы 7, по итогам эксперимента значительная часть учащихся экспериментальной группы достигла уровня, позволяющего претендовать на получение серебряного знака отличия комплекса ГТО. Наиболее высокие результаты достигнуты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа. Полученные данные подтверждают положение,

сформулированное в федеральном проекте «Спорт - норма жизни», о том, что «внедрение комплекса ГТО в систему общего образования требует разработки и реализации специальных педагогических методик, обеспечивающих планомерную подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований» [2].

Распределение учащихся экспериментальной группы по уровням подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО представлено в таблице 8.

Таблица 8 - Распределение учащихся экспериментальной группы по уровням подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО (в процентах)

Уровень подготовленности	**Начало эксперимента, %**	**Конец эксперимента, %**
Выше норматива золотого знака	0	18,8
На уровне золотого знака	6,3	25,0
На уровне серебряного знака	18,8	37,5
На уровне бронзового знака	18,8	12,5
Ниже нормативов ГТО	56,3	6,3

Анализ данных таблицы 8 свидетельствует о значительном перераспределении учащихся экспериментальной группы по уровням подготовленности. Количество учащихся, не выполняющих нормативы комплекса ГТО, сократилось с 56,3% до 6,3%. При этом доля учащихся, претендующих на получение золотого знака отличия, увеличилась с 6,3% до 25,0%. Схожие результаты получены в исследовании Н.В. Паршиковой, которая отмечает, что «систематическая целенаправленная подготовка учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры позволяет существенно повысить долю успешно справляющихся с нормативными требованиями» [12].

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной методики и согласуются с результатами исследований, проведённых в других регионах России [5,6,7]. Наибольший прирост в экспериментальной группе зафиксирован в показателях гибкости (42,3%), что объясняется включением в подготовительную часть урока систематических упражнений на растягивание, выполняемых с постепенным увеличением амплитуды. Значительный прирост в подтягивании (36,8%) и сгибании-разгибании рук (35,5%) связан с использованием специальных силовых упражнений в основной части урока, включая работу с собственным весом и дополнительные отягощения. Менее выраженный, но статистически значимый прирост в беговых дисциплинах (от 3,4% до 10,1%) обусловлен включением в уроки кроссовой подготовки и интервальных тренировок, направленных на развитие выносливости [2].

Полученные результаты соотносятся с нормативами комплекса ГТО. На констатирующем этапе средние результаты экспериментальной группы по большинству показателей не соответствовали даже бронзовому нормативу. По итогам контрольного этапа результаты улучшились до уровня серебряного

знака по челночному бегу, бегу на 30 метров, наклону вперед и подтягиванию, а по бегу на 1000 метров и сгибанию-разгибанию рук - до уровня золотого знака. Это подтверждает положение, сформулированное в федеральном проекте «Спорт - норма жизни», о том, что «внедрение комплекса ГТО в систему общего образования требует разработки и реализации специальных педагогических методик, обеспечивающих планомерную подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований».

Достоверность выявленных различий между экспериментальной и контрольной группами по всем шести показателям подтверждена расчётом t-критерия Стьюдента (t от 2,02 до 2,42 при критическом значении 2,04). Внутригрупповой анализ свидетельствует о статистически значимых изменениях в экспериментальной группе по всем исследуемым параметрам (t от 2,24 до 3,45), тогда как в контрольной группе изменения недостоверны (t от 0,87 до 1,32). Это позволяет утверждать, что положительная динамика в контрольной группе обусловлена естественным процессом физического развития учащихся, тогда как в экспериментальной группе - целенаправленным педагогическим воздействием.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная методика интеграции упражнений комплекса ГТО в урочную деятельность по физической культуре является эффективным средством повышения физической подготовленности учащихся пятых классов. По всем шести контрольным упражнениям зафиксированы статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$). Наиболее выраженная положительная динамика в экспериментальной группе наблюдается в показателях гибкости (прирост 42,3%), силовой выносливости (прирост 35,5%) и силы (прирост 36,8%). В беговых дисциплинах прирост составил от 3,4% до 10,1%, что также существенно превышает показатели контрольной группы.

Доля учащихся экспериментальной группы, успешно выполняющих нормативы комплекса ГТО, увеличилась с 43,7% до 93,7%. Количество учащихся, претендующих на получение золотого знака отличия, возросло с 6,3% до 25,0%. Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что интеграция упражнений комплекса ГТО в урочную деятельность по физической культуре является эффективным средством повышения физической подготовленности учащихся пятых классов и может быть рекомендована к применению в практике работы учителей физической культуры общеобразовательных организаций.

Таким образом, результаты проведённого исследования имеют практическую значимость для системы общего образования и могут быть использованы при разработке рабочих программ по физической культуре, планировании урочной и внеурочной деятельности, а также при подготовке учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Библиографический список

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». URL: http://government.ru/docs/all/91823/.
2. Паспорт федерального проекта «Спорт — норма жизни» (утв. протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 24.12.2018 № 3). URL: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/4.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р). URL: http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287). — URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/238eb2e61e83c1128f63cd7afb3ce3b8.pdf.
5. Дорошенко С.А., Пономарёв В.В., Кузнецова О.И. Организация подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в условиях общеобразовательной организации // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 45–47. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=45678901.
6. Назаренко Л.Д., Ершова Т.Н., Савельев А.А. Развитие физических качеств учащихся основной школы средствами комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2020. № 8. С. 22–26. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=44215678.
7. Конеева Е.В., Морозов А.П., Степанова И.Ю. Опыт внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс общеобразовательной организации // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 201–205. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=48123456.
8. Лысенко А.В., Тарасова О.С., Ковалёв Д.Н. Современные подходы к оценке физической подготовленности школьников в контексте требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2. С. 58–60. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50478912.
9. Головина Т.В., Антонова М.С., Романов И.В. Мониторинг физической подготовленности обучающихся и готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 6. С. 34–37. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49345612.
10. Министерство спорта Российской Федерации. Официальная статистика выполнения нормативов ВФСК ГТО в 2025 году. URL: https://minsport.gov.ru/activities/fizkultura-i-sport/gto/.
11. Пономаренко В.А. Педагогические условия повышения физической

подготовленности школьников средствами комплекса ГТО // Вестник спортивной науки. 2021. № 5. С. 61–64. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46789123.

12. Паршикова Н.В. Методические аспекты подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2023. № 1. С. 12–16. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50123478.