

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Федерального государственного
бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма»
доктор педагогических наук, профессор
Ахметов С.М.

« 19 » марта 2026 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»

Диссертация «Содержание самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» выполнена на кафедре общей и профессиональной педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

В период подготовки диссертации соискатель Амбарцумян Наталья Александровна работала в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» старшим преподавателем кафедры общей и профессиональной педагогики.

В 2007 году окончила Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по направлению подготовки 032100 Физическая культура, квалификация - бакалавр.

В 2009 году окончила Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по направлению подготовки 032100 Физическая культура, квалификация – магистр.

В 2014 году освоила программу подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Удостоверение о сдаче кандидатских экзаменов выдано в 2026 г. Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Научный руководитель – Аршинник Сергей Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кафедра теории и методики легкой атлетики, доцент.

По итогам обсуждения принято следующее заключение:

Диссертационная работа Амбарцумян Н.А. является научно-квалификационной работой, выполненной на актуальную тему, связанную с решением проблемы подготовки обучающихся основного общего образования к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО») посредством использования научно обоснованных содержания и методики самостоятельной физической подготовки, что соответствует требованиям п.9 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24 сентября 2013 г., предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук по

специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации.

Диссертация является самостоятельной, законченной и оригинальной исследовательской работой. Личное участие автора состоит в определении теоретико-методологических положений диссертации, в обосновании организационно-педагогических условий самостоятельной физической активности школьников организации; в разработке методики самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; в планировании и проведении экспериментальной работы по данной проблеме; в осуществлении обработки, проведении анализа и интерпретации полученных научных данных; в публикации результатов исследования и их внедрении в практику работы по физическому воспитанию обучающихся средних классов.

Степень достоверности результатов. Достоверность полученных результатов обеспечена совокупностью используемых методологических, организационных и метрологических условий проведения диссертационного исследования.

Методологическая обоснованность состоит в том, что исследование базируется на современных теоретико-методических подходах к самостоятельной двигательной активности населения (системный, деятельностный, процессный подходы), что определило адекватность поставленной цели, задач, а также логику их реализации.

Корректность научного аппарата состоит в применении комплекса взаимодополняющих методов (теоретического анализа, педагогического и психологического тестирования, анкетирования, шагометрии и пульсометрии, констатирующего и формирующего эксперимента), которые соответствуют проблеме изучаемого объекта и решаемым исследовательским задачам.

Строгость экспериментальной процедуры состоит в чистоте

педагогического эксперимента, которая обеспечивалась формированием репрезентативных и сопоставимых групп обследуемых (экспериментальной и контрольной), унификацией базовых условий образовательного процесса и объективностью измеряемых показателей.

Валидность измерительного инструментария обеспечивалась использованием стандартизированных, апробированных в спортивно-педагогической науке тестовых методик и контрольных упражнений, а также корректное применение методов математической статистики для обработки эмпирических данных, обеспечивающих необходимый метрологический уровень исследования и обоснованность выводов.

При проведении исследования Амбарцумян Н.А. проявила умение выделять суть научной проблемы и грамотно интерпретировать эмпирические данные, при этом продемонстрировала высокий уровень научной компетентности.

Существенные элементы **научной новизны** состоят в следующем:

- в определении многолетней динамики физической подготовленности обучающихся средних классов, выявленной в результате тестирования 5705 человек и свидетельствующей об устойчивом снижении совокупного показателя уровня развития физических качеств у мальчиков на 2,8 %, а у девочек - на 2,7 %, вследствие чего уменьшается до 16,3-16,5% количество подростков, способных в настоящее время выполнить нормативы и требования ВФСК «ГТО»;
- в установлении недельного объема времени физической активности современных обучающихся среднего школьного возраста, который составляет всего 55,6 % от рекомендуемых норм;
- в измерении объема времени физической активности школьников средних классов, обеспечивающего необходимый уровень развития физических качеств для успешного выполнения нормативов и требований ВФСК «ГТО», который должен составлять не менее 4,5 часов занятий в неделю;
- в выявлении способов реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура», когда самостоятельную работу по физической культуре 87,1 % современных учителей реализуют через теоретическую подготовку, а 21,6

% педагогов - практикуют ее в формате непосредственного выполнения комплексов физических упражнений;

- в разработке методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», содержащей проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, и контрольно-оценочный компоненты, реализация которой на основе специфических принципов в условиях трехчастных занятий комплексной направленности обеспечивает величину физической нагрузки выполняемых физических упражнений на уровне $95,8 \pm 5,91$ усл. баллов (по Т.Е.Виленской);

- в разработке шкалы оценки физической подготовленности обучающихся средних классов, сформированной посредством использования метода персентилей и синхронизированной с нормативами ВФСК «ГТО» по принципу «оценочный балл – знак отличия», при которой оценка «удовлетворительно» (отметка «3» при расчетных показателях - от 70-го до 60,1 персентиля) соответствует нормативам бронзового знака отличия; оценка «хорошо» (отметка «4» - от 60-го до 50,1 персентиля) соответствует нормативам серебряного знака отличия; оценка «отлично» (отметка «5» - от 50-го персентиля и лучше) - выше нормативов серебряного знака отличия комплекса «ГТО»;

- в экспериментальном подтверждении эффективности методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов, выраженной в статистически значимом увеличении ($p < 0,001$) процентного соотношения способных выполнить требования ВФСК «ГТО» с 18,0-19,4% до 50,7-51,7 % успешно сдающих.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в конкретизации и дополнении теории и методики физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций новыми научно обоснованными положениями, в частности в том, что:

- уточнено понятие «физическая самоподготовка», представляющая собой процесс, направленный на самостоятельное регулярное выполнение комплексов

физических упражнений с целью достижения должных показателей физической подготовленности, прежде всего связанных с выполнением нормативов и требований ВФСК «ГТО»;

- разработаны специфические принципы самоподготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», в состав которой входят: принцип ведущей роли специалиста в организации и планировании самостоятельных занятий физической культурой обучающихся; принцип взаимосвязи содержания уроков физической культуры с программой самоподготовки обучающихся; принцип базовой физкультурной компетентности обучающихся; принцип коррекционной направленности самостоятельных занятий физической культурой; принцип всестороннего гармоничного развития физических качеств с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»; принцип формирования мотивации; принцип использования цифровых инструментов; принцип родительского контроля;

- разработана методика самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», содержащая: цель, задачи, планируемые результаты, специфические принципы подготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», компоненты (проективный, организационно-содержательный, процессуально-операционный, контрольно-оценочный); шкалы оценки физической подготовленности, синхронизированные с нормативами ВФСК «ГТО»; трехчастные занятия комплексной направленности, продолжительностью 25-30 мин, с доступными комплексами физических упражнений, реализация которой в рамках домашних заданий по физической культуре в течение учебного года обеспечивает статистически значимое повышение доли подростков, выполняющих нормативные требования ВФСК «ГТО».

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что:

- разработанные и апробированные шкалы оценки показателей физической подготовленности обучающихся средних классов, синхронизированные с

нормативами ВФСК «ГТО», целесообразно включать в программы по физической культуре и использовать их в практической деятельности при непосредственном оценивании школьников;

- разработанные и апробированные в процессе педагогического эксперимента комплексы домашних заданий по предмету «Физическая культура» могут быть использованы для подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО»;

- разработанную и экспериментально проверенную методику самоподготовки к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО» целесообразно использовать в процессе самостоятельной двигательной активности школьников;

- результаты исследования, разработанная методика, выводы и практические рекомендации могут использоваться учителями физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Ценность научных работ соискателя является достаточной высокой, поскольку в них в полной мере отражены ключевые теоретические и практические результаты исследования.

Содержание диссертационного исследования с достаточной полнотой отражено в 28 научных публикациях, из которых 18 научных статей опубликованы в ведущих рецензируемых научных изданиях, а также в материалах трех международных научно-практических конференций (г. Владимир, 2016, 2022, г. Краснодар, 2023); четырех всероссийских научно-практических конференциях (г. Владимир, 2020; г. Краснодар, 2022, 2023, 2025), а также научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 2025).

Специальность, которой соответствует диссертация.

Диссертация Амбарцумян Н.А. на тему «Содержание самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне»» соответствует паспорту научной специальности 5.8.4. «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» (п. 14 Содержание, направленности методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов).

Диссертация соответствует перечню актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании, в частности, пунктам:

п. 4.4.4 Педагогические условия и закономерности развития двигательных качеств представителей различных социально-демографических групп;

п. 4.8.10 Система контроля и оценки двигательной подготовленности обучающихся;

п. 4.11.13 Педагогическое сопровождение обучения человека самостоятельному выполнению физических упражнений;

п. 4.13.3 Педагогические подходы к регулированию двигательной активности различных социальных групп населения.

Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем.

В публикациях в полной мере отражены результаты диссертационного исследования, приведены различные аспекты организации, планирования и непосредственной реализации самостоятельной подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

Данные, отражающие основные результаты решения задач исследования, представлены в следующих публикациях:

Актуальность проблемы исследования отражена в следующих публикациях автора: «К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста» (2020), «К проблеме самостоятельной работы обучающихся общеобразовательных организаций по предмету физическая культура»(2021), «Сравнение степени готовности к современным нормативам ВФСК ГТО детей и подростков, проживавших в городе Краснодаре в 2014 и 2023 гг».

Результаты решения первой задачи исследования, заключающейся в выявлении особенностей многолетней динамики показателей физической

подготовленности обучающихся средних классов и их готовности к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», отражены в следующих публикациях автора: «Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (2017), «Многолетняя динамика физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара в период с 2012 по 2022 годы» (2023), «Анализ многолетней динамики физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара» (2021), «Сравнение степени готовности к современным нормативам ВФСК ГТО детей и подростков, проживавших в городе Краснодаре в 2014 и 2023 гг» (2024).

Результаты решения второй задачи исследования, заключающейся в определении должных параметров физической активности обучающихся средних классов, необходимые для выполнения нормативов и требований ВФСК «ГТО», отражены в следующих публикациях автора: «К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста» (2020), «Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет» (2022).

Результаты решения третьей задачи исследования, заключающейся в выявлении особенностей реализации обучающимися средних классов самостоятельной работы в рамках выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура», отражены в следующих публикациях автора: «Опыт использования домашних заданий по предмету “Физическая культура” в средних классах общеобразовательной школы» (2020), «К проблеме самостоятельной работы обучающихся общеобразовательных организаций по предмету физическая культура» (2021), «Оценка саморегуляции поведения обучающихся средних классов в контексте реализации самостоятельной работы по физической культуре» (2022), «Использование домашних заданий по предмету “Физическая культура” для самоподготовки обучающихся средних классов к испытаниям комплекса ГТО» (2023).

Результаты решения четвертой задачи исследования, заключающейся в разработке и экспериментальной проверке эффективности методики самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО», отражены в следующих публикациях автора: «Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО» (2020), «Использование домашних заданий по предмету “Физическая культура” для самоподготовки обучающихся средних классов к испытаниям комплекса ГТО» (2023), «К вопросу о величине физической нагрузки на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях» (2023), «Домашние задания по физической культуре: проблемы и пути их решения» (2024), «К проблеме оценивания физической подготовленности детей школьного возраста» (2025).

Элементы научной новизны, теоретической и практической значимости результатов исследования, а также фрагменты выводов и основных положений, выносимых на защиту, представлены в следующих работах: «Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО» (2020), «К проблеме самостоятельной работы обучающихся общеобразовательных организаций по предмету физическая культура» (2021), «Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет» (2022), «Многолетняя динамика физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара в период с 2012 по 2022 годы» (2023).

В диссертации и автореферате отсутствуют недостоверные сведения об опубликованных Н.А. Амбарцумян работах, в которых изложены основные научные результаты исследования.

Диссертация «Содержание самостоятельной физической подготовки обучающихся средних классов к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”» Амбарцумян Натальи Александровны рекомендуется к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по научной

специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки).

Заключение принято на заседании кафедры общей и профессиональной педагогики федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Присутствовало на заседании 32 чел. Результаты голосования: «за» - 32 чел., «против» - нет, «воздержалось» - нет, протокол № 04 от «25» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой
общей и профессиональной педагогики
кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Суворов

Проректор по научно-исследовательской работе
доктор медицинских наук, профессор

Г.Д. Алексанянц

