

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт естествознания и спортивных технологий  
Кафедра адаптологии и спортивной подготовки

*На правах рукописи*

**Аллямов Руслан Халитович**

**ИНТЕГРАЦИЯ ОСНОВНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ  
КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО**

Направление подготовки:

49.06.01 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной  
программы:

«Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры»

**Научный доклад  
об основных результатах научно-квалификационной работы  
(диссертации)**

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент  
Руссу Ольга Николаевна

Москва 2024

1. Рецензент: Голова Екатерина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент. Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет», доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки.

2. Рецензент: Зюрин Эдуард Адольфович, начальник лаборатории проблем физической культуры и массового спорта ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», кандидат педагогических наук.

3. Рецензент: Русанова Светлана Николаевна: Русанова Светлана Николаевна, доцент, кандидат социологических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки ИЕСТ МГПУ. Мастер спорта СССР по подводному спорту.

4. Рецензент: Кутьин Илья Викторович, кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №1 (техникум)" Департамента спорта города Москвы.

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблема всестороннего физического развития и физической подготовки подрастающего поколения, остается в центре внимания современных специалистов в области школьного образования. Ее разрешению посвящено достаточное количество экспериментальных исследований, раскрывающих эффективность отдельных методик и методических подходов, основывающихся на разных теоретических положениях и концептуальных конструкциях.

В последнее время актуализация разрешения данной проблемы соотносится с предложением Президента РФ В. В. Путина о том, чтобы ввести в современный ритм россиян Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данное предложение нашло свое воплощение, не исключая бюджетные образовательные организации, где подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО учащимися нашло свое отражение в ФРП по физической культуре.

Физическая подготовка учеников образовательных организаций к выполнению норм Комплекса ГТО не является ничто новым для отечественной системы образования и на протяжении достаточно длительного времени являлась основной школьного предмета физической культуры. Однако после перехода российского общества в 90-х годах на новые идеологические и экономические основы своего развития, актуальность подготовки учащихся к выполнению норм комплекса ГТО потеряла свою актуальность. Такое положение негативно сказалось на физической подготовленности современных школьников, уровень которых существенно снизился по сравнению с их сверстниками прошлого столетия. И, здесь, в первую очередь, потребовалось приведения ранее разработанного содержания и форм организации учебного процесса в соответствие с уровнем физического развития и физической подготовленности современных школьников, особенностями современной организации их учебной деятельности.

В рамках школьного образования в настоящее время активно возобновляется система дополнительного образования, в структуру которой вводится новая его форма - внеурочная деятельность. В рамках Федерального учебного плана на эту форму образования отводится обязательных 10 часов, из объема которых рекомендуется выделять время на дополнительные занятия физической культурой. И, здесь, интеграция уроков физической культуры по основной Федеральной программе и занятий по физической подготовке в рамках внеурочной деятельности обусловило возникновение ряда проблемных задач:

- во-первых, необходимость объединения целевых задач образования по физической культуре и задач по всесторонней физической подготовке;

- во-вторых, необходимость объединения содержания учебных тем ФРП по физической культуре и содержания занятий физической подготовкой в рамках внеурочной деятельности;

- в-третьих, необходимость разработать научные подходы к объединению в единую системную организацию урочные и внеурочные формы занятий, ориентирующиеся на подготовку школьников к выполнению норм комплекса ГТО.

**Объект исследования:** физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста к выполнению требований Комплекса ГТО.

**Предмет исследования:** интеграция структуры и содержания урочных и внеурочных форм занятий физической подготовкой детей 8–9 лет с ориентацией на выполнение нормативных требований Комплекса ГТО.

**Цель исследования:** разработать модель интеграции основного и дополнительного образования по физической культуре и методику подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ по проблеме исследования.
2. Разработать модель интеграции основного и дополнительного образования по физической культуре.
3. Разработать методику подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.
5. Разработать практические рекомендации.

**Научная новизна исследования** отмечается следующими результатами:

- установлением соответствия физической подготовленности современных школьников 8-9 лет, нормативным требованиям Комплекса ГТО;

- обоснованием функциональной направленности физических упражнений на выполнение младшими школьниками нормативных требований Комплекса ГТО, последовательности их планирования в зависимости от содержания учебных тем, осваиваемых учащимися в соответствии с Федеральной рабочей образовательной программой по физической культуре;

- обоснованием целесообразности использования интеграции содержания и форм организации учебной деятельности для повышения эффективности подготовки младших школьников к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.

**Теоретическая значимость исследования** устанавливается полученными практическими результатами, позволившими:

1. Дополнить существующие в теории и практике физического воспитания представления об особенностях подготовки младших школьников к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.

2. Получить новые знания об особенностях влияния интеграции содержания и направленности основного и дополнительного образования по физической культуре на подготовленность младших школьников к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.

3. Экспериментально обосновать подходы к разработке модели интеграции целостного процесса физического воспитания, включающего в себя уроки физической культуры и дополнительные занятия физической подготовкой.

**Практическая значимость исследования** определяется:

1. Разработкой экспериментальной модели подготовки младших школьников к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО на основе интеграции содержания и направленности форм организации основного и дополнительного образования по физической культуре.

2. Разработкой методики планирования единого процесса физической подготовки, основывающегося на принципе цикличности распределения учебного материала на уроках физической культуры и занятиях физической подготовкой в системе внеурочной деятельности.

3. Апробацией экспериментальной модели интеграции направленности содержания и форм занятий физической подготовкой в системе основного и дополнительного образования по физической культуре, результативностью ее использования в практику работы общеобразовательной организации.

Для работы в настоящем исследовании использовались **методы**:

- Анализ и обобщение литературных данных;
- Педагогическое тестирование;

- Метод математической статистики;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Разработанная модель интеграции основного и дополнительного образования по физической культуре позволит оптимизировать структуру содержания подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО.

2. Разработанная методика позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста посредством интеграции форм и содержания основного и дополнительного образования.

Достоверность и обоснованность результатов настоящего исследования обеспечены отсутствием противоречий в процессе логического изложения теоретической части исследования, а также проверкой на практике результатов исследования.

Основные положения и выводы легли в основу трех научных статей высшей аттестационной комиссии:

1. «Взаимосвязь систем основного и дополнительного образования в подготовке обучающихся 1–4 классов к сдаче нормативов комплекса ГТО» в журнале «Глобальный научный потенциал», №2 (155), 2024.

2. «Методика подготовки детей младшего школьного возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО 2 ступени» в журнале «Перспективы науки», № 2(173), 2024.

3. «Планирование образовательного модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура в учебном процессе начального общего образования» в журнале «Физическая культура в школе», №8, 2023.

А также результаты данного исследования были представлены в различных формах педагогической деятельности Московского городского педагогического университета (межвузовские конференции, круглый стол).

## Основное содержание работы

Научно-квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы. Введение отражает актуальность темы исследования, цель, задачи и методы исследования.

В первой главе изучаются и анализируются теоретические аспекты интегрирования основного и дополнительного образования по предмету «физическая культура» в системе комплексной физической подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО (8–9 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие бережного отношения к здоровью (своему и окружающих), формирование гигиенических навыков – все это лежит в основе современного образования. Успешное решение зависит от качества организации предмета обучения «Физическая культура» в каждом образовательном учреждении. В процессе освоения данного предмета достигаются хорошие результаты, восстанавливается умственная и физическая работоспособность учащихся (Harris J, 2022).

Сущность реализации дополнительного образования по предмету физической культуры заключается в предоставлении учащимся возможностей для развития физических навыков, знаний и умений за пределами стандартной учебной программы основного образования. Дополнительное образование по ФК включает в себя различные формы обучения и активности, такие как спортивные секции, кружки, мастер-классы, индивидуальные и групповые тренировки, специализированные курсы и лагеря, которые направлены на углубленное изучение физической культуры и спорта (McKenzie T.L., Lounsbery M.A.F., 2009).

Главная цель дополнительного образования по предмету «физическая культура» есть повышение качества физического состояния учащихся, которое также отражается в мотивационной составляющей в занятиях физической культурой на постоянной основе, в развитии волевых качеств, выработке дисциплины и умения работать в команде.



Тем не менее, в процессе обучения в области физической культуры ключевыми элементами являются особенности физического развития и физической подготовленности. В связи с этим, важно понимать и дифференцировать понятия физического развития и физической подготовленности. Физическое развитие относится к естественному процессу изменений в физическом состоянии человека, который происходит в результате роста, зрелости и старения организма. Физическая подготовленность включает несколько компонентов: **силовые способности** – (способность мышц производить усилие) и **координационные способности** (способность эффективно согласовывать движения для выполнения сложных задач). Развитие этих компонентов требует систематического и разнообразного подхода к тренировкам. Необходимо учитывать индивидуальные различия в темпах и характере физического развития учащихся. Программы физической подготовки должны быть гибкими и адаптированы под нужды и возможности каждого индивида, с постепенным увеличением нагрузок и сложности упражнений для стимулирования прогресса в физическом развитии.

Для того, чтобы систематично подойти к планированию и организации процесса физического воспитания, следует придерживаться определенному алгоритму:

1. Определение целевых компетенций и ожидаемых результатов. На этом этапе учитель определяет, какие именно навыки и умения учащиеся должны приобрести по окончании изучения определенного раздела или учебного года.
2. Определение форм и методов контроля и оценки. Учитель выбирает, какими методами будет проверять знания и навыки учащихся (тестирование, практические задания, устные опросы и т. д.).
3. Адаптация программы к конкретной группе. Учитывая особенности класса (физический уровень подготовленности, интересы учащихся, возможные противопоказания и т. д.), учитель может вносить корректировки в учебный план.

4. Внедрение и корректировка. По мере проведения уроков учитель анализирует эффективность программы и, при необходимости, вносит изменения.

При разработке плана-графика на предстоящий учебный год крайне важно проанализировать опыт работы текущего года, чтобы внести коррективы и улучшить процесс физического воспитания. Планирование на основе предыдущего опыта позволяет оптимизировать процесс обучения и учитывать индивидуальные особенности учащихся. Например, более детально и внимательно анализировать обратную связь от учащихся и коллег, адаптироваться к новым условиям, учитывать гармонизацию с другими предметами (В. С. Кузнецов, 2017).

Наряду с физической подготовленностью и физическим развитием обучающихся, важно понимать анатомо-физиологические ключевые аспекты физического развития детей 8-9 лет. Кости ребенка в возрасте 6–10 лет продолжают активно расти. Суставы детей более подвижны по сравнению с суставами взрослых, что позволяет детям быть гибкими и избегать травм при падениях. Однако эта повышенная подвижность также может привести к чрезмерной нагрузке на определенные суставы, особенно при активных играх или спорте. Мышцы детей гораздо более эластичны, чем у взрослых, и имеют больший потенциал к росту и укреплению. Однако, поскольку мышечные волокна еще не полностью сформированы, дети могут быстрее уставать при физической нагрузке. У младших школьников опорно-двигательный аппарат младших школьников находится под влиянием постоянных изменений, связанных с ростом и развитием организма. Легкие детей также активно растут и развиваются, но их функциональная возможность ограничена меньшим объемом воздуха в сравнении с взрослыми. Несмотря на все вышеуказанные адаптивные изменения, нервная система младших школьников остается уязвимой. Дети в этом возрасте могут испытывать трудности с регуляцией своих эмоций, быть более реактивными и импульсивными. Также важно отметить, что индивидуальные различия в

темпах развития нервной системы могут влиять на обучаемость, поведение и социальное взаимодействие ребенка.

В целом, период младшего школьного возраста является критическим этапом в развитии нервной системы, требующим внимательного подхода к образовательной и социальной среде ребенка (Daly-Smith A., Quarmby T., Archbold V.S.J., etc., 2020).

При работе с детьми младшего школьного возраста важно:

- Подбирать упражнения, которые будут соответствовать возрасту детей и их физическому развитию.
- Давать время на отдых и восстановление между интенсивными физическими нагрузками.
- Наблюдать за детьми на занятиях и при необходимости корректировать уровень сложности упражнений.
- Проводить регулярное обучение детей корректному дыханию во время выполнения физических упражнений.

Анализ теоретических основ первой главы позволяет сделать следующие выводы:

**Интегрирование в образовательных организациях основного и дополнительного образования** в области физической культуры является одной из ключевых и важных сторон результативной и положительной подготовки школьников возраста 8-9 лет к выполнению нормативов ГТО. Совмещение учебной программы с дополнительными занятиями способствует гармоничному физическому развитию ребенка, формированию основ ЗОЖ и мотивации к занятиям спортом.

**Отличительные характеристики физического развития детей 8-9 лет** требуют особого внимания к методам и подходам физического воспитания. В этом возрасте дети испытывают активный рост и развитие всех систем организма, что делает возможным и необходимым активное включение их в различные виды физической активности.

**В комплексную программу физической подготовки** должны входить игры, различные эстафеты, игровые и спортивные элементы, творческие задания, направленные на развитие координации, моторики, быстроты реакции и других важных физических качеств.

**Важность мотивации.** Для того, чтобы взаимосвязь между основным и дополнительным образованием была успешной, крайне важно формирование у детей интереса и положительного, позитивного настроения к занятиям физической культурой. Использование игровых форм, поощрение и поддержка достижений каждого ребенка могут значительно повысить мотивацию к занятиям.

**Роль педагогов и тренеров** в процессе интеграции основного и дополнительного образования неопределима. Профессионализм, умение находить индивидуальный подход, способность интересно и доступно представлять материал — ключевые качества, которые должны быть у педагогов, работающих с младшими школьниками.

**Во второй главе** рассматриваются методы и организация исследования.

Для адекватной оценки уровня физической подготовленности детей к сдаче нормативов ГТО педагогические контрольные испытания состояли из конкретного комплекса упражнений (тестов). Выполнение этих упражнений не требовало какого-нибудь дорогостоящего инвентаря или оборудования.

Определение уровня физической подготовленности осуществлялось по следующим критериям:

Челночный бег 3 x 10 м

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Смешанное перемещение 1000м

Наклон к полу стоя на гимнастической скамье

Бег на 30 м.

Занятия ЭГ и КГ (по 20 человек в каждой группе) дополнительного образования проводились 2 раза в неделю один астрономический час и на уроках физкультуры 2 раза в неделю по одному академическому часу.

При этом экспериментальная группа упражняется по разработанной методике, а контрольная группа - по общепринятой образовательной программе.

Работа включала в себя 3 этапа (2022-2023 учебный год):

I этап: разработка вопросов организации и содержания исследования.

II этап: тестирование на установление степени формирования и развития физических качеств школьников.

Введение экспериментальной модели интегрирования и методики осуществления занятий для ЭГ.

III этап: повторные тестирования, обработка и анализ полученных результатов исследования.

Необходимо понимать, что структура и содержание тренировочной нагрузки для детей требует особого подхода, учитывая их возрастные особенности, уровень физического развития и психофизиологические характеристики. Чтобы разработать программу тренировок для детей, необходимо опираться на ряд ключевых принципов.

Принцип безопасности. Это, пожалуй, самый важный принцип при работе с детьми. Все упражнения и элементы тренировки должны быть безопасными, чтобы исключить риск травм. Это требует особого внимания к технике выполнения упражнений и правильному использованию спортивного инвентаря.

Принцип последовательности. Детский организм находится в стадии активного роста и развития. Поэтому увеличение нагрузки должно происходить постепенно. Каждый новый этап в тренировке должен

базироваться на достижениях предыдущего этапа, гарантируя постепенное и последовательное развитие физических качеств.

Принцип разнообразия. Дети быстро утомляются от монотонных занятий. Использование разнообразных упражнений, игровых элементов и командных задач делает тренировки интересными и мотивирует детей к регулярным занятиям.

Принцип индивидуального подхода. Дети развиваются с разной скоростью, имеют разные интересы и физические возможности. Поэтому тренировочная программа должна учитывать особенности каждого ученика, предоставляя возможность для коррекции упражнений и нагрузок.[41]

Принцип учета психофизиологических особенностей. Дети имеют другую выносливость, реакцию и восприятие по сравнению со взрослыми. Тренировочные нагрузки и их интенсивность должны соответствовать этим особенностям, предоставляя детям возможность для отдыха и восстановления.

Соблюдение этих принципов поможет создать эффективную, безопасную и интересную программу тренировок для детей, способствуя их гармоничному физическому развитию.

В третьей главе рассматриваются результаты исследования и их обоснование.

Анализ сравнительных результатов первичной диагностики физической подготовленности к сдаче норм ВФСК ГТО 2 ступени школьниками 8-9 лет из контрольной и экспериментальной групп показывает, минимальные отличия на начальном этапе уровне физической подготовленности в обеих группах одинаковый. Это обеспечивает равные условия для последующего проведения эксперимента и оценки эффективности применяемых методик подготовки.

1. Равенство начальных условий: Средние значения по всем упражнениям в контрольной и экспериментальной группах совпадают, что

свидетельствует о том, что обе группы находятся на схожем уровне физической подготовленности перед началом экспериментальной работы.

2. Основа для сравнения: так как начальный уровень подготовленности учащихся одинаков, любые изменения в результативности в процессе последующей подготовки могут быть атрибутированы к применяемым методикам, а не к начальным различиям в физической форме.

3. Потенциал для оценки методик подготовки: равенство начальных данных создает благоприятные условия для оценки эффективности различных методик подготовки в контрольной и экспериментальной группах.

4. Четкость в измерении прогресса: первичная диагностика служит отличной отправной точкой для измерения прогресса каждой группы в процессе подготовки.

Таким образом, на начало учебного года у обеих групп почти одинаковый уровень подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Чтобы младший школьник был шотов к сдаче ГТО, необходимо было применять упражнения разных направленностей, которые в полной мере развивают различные физические качества. Так, например, применялись упражнения на развитие разных качеств. (скорость, гибкость и т.д.). При этом уделяли особое внимание на игровую направленность, поскольку младшему школьнику все еще характерна высокая потребность в движении. В связи с этим, целесообразно было применять физкультминутки на уроках.

Учитывая функциональные особенности комплекса ГТО, была создана и разработана модель учебного процесса для учащихся второго класса. Основой этой модели являлось сопряжение направленности развития физических качеств с учебным содержанием главных разделов примерной рабочей образовательной программы.

Таблица 1. Соотнесение направленности развития физических способностей с основными разделами примерной РП.

1 четверть		2 четверть	3 четверть		4 четверть	
По движные игры	Л егкая атлетик а	Гимнаст ика и акробатики	Лы жная подготовк а	По движные игры	Ле гкая атлетика	По движны е игры
Скоростные и координационные способности		Силовые способности и гибкость	Выносливость и силовые способности	Выносливост ь и скоростные способности		

Планирование физической подготовки в этой модели осуществлялось на основе циклического подхода, где каждый учебный цикл включал в себя три учебные недели. В каждой учебной недели на физическую подготовку отводился один урок, который планировался между двумя образовательными уроками. Таким образом, в каждом учебном цикле представлено три урока физической подготовки и шесть уроков образовательной направленности, связанных с освоением школьниками основного программного материала.

Циклический подход был использован нами с целью замены традиционной методики развития физических качеств на педагогическую технологию, позволяющую вместо ориентации на решение учебных задач, ориентироваться на достижение конкретного практического результата, в качестве которого, в физической подготовке, выступают нормативные требования Комплекса ГТО. При этом контроль ориентации на нормативные результаты, которых должны достигнуть школьники к окончанию учебного года, осуществляется с помощью регистрации промежуточных результатов, которые фиксируются по окончании каждого учебного цикла. На основании получаемых приростов в развитии физических качеств производится коррекция физической нагрузки для последующего учебного цикла.



Разработка и внедрение образовательной программы по предмету «физическая культура» для младших школьников, соответствующей возрастным особенностям и требованиям ВФСК ГТО, представляет собой важный шаг на пути становления ЗОЖ и физического развития детей. Приведем основные этапы и элементы такой программы:

- Продолжительность учебного цикла: 3 недели.
- Объем уроков физкультуры в цикле: 6 (два в неделю).
- Объем секционных занятий в цикле: 6 (два в неделю).
- Основная цель: достижение конкретных результатов на практике в соответствии с нормативными требованиями ГТО.
- Метод контроля: Регистрация промежуточных результатов в конце каждого цикла и коррекция физической нагрузки на основе анализа прироста физических качеств.

Особенности Планирования:

- Внедрение разнообразных методик обучения, включая видеоанализ, групповые обсуждения и интерактивные лекции.
- Включение элементов игрового обучения и соревновательного элемента для стимуляции интереса и вовлеченности учащихся.
- Регулярное использование обратной связи от учеников для адаптации программы под их потребности и предпочтения.

После проведения эксперимента наблюдались значительные улучшения в физической подготовленности экспериментальной группы школьников. Анализ данных показал статистически значимое улучшение всех показателей.

На основании вышеизложенного, данные показали статистически значимое улучшение в физических показателях у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Данный факт подтверждает гипотезу о том, что интегрированная система подготовки эффективно способствует увеличению и усовершенствованию степени

физической подготовленности и увеличению количества значкистов ВФСК ГТО среди младших школьников.

Таким образом, ключевым фактором для подтверждения гипотезы будет сравнение результатов физических тестов до и после реализации разработанной системы подготовки.

## Заключение

В заключение можно отметить, что интегрирование основного и дополнительного образования в рамках образовательных организациях по физической культуре в системе комплексной физической подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО является продуктивным и перспективным направлением, требующим дальнейшего научного и методического обоснования, а также расширения практического внедрения в образовательные учреждения. Для наглядности на рисунке 1 представлена модель интеграции основного и дополнительного образования.





