ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2025, Том 3, №2

Подписано к публикации: 27.06.2025

Главный редактор журнала

Правдов Михаил Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Члены редакционной коллегии

Андрущишин Иосиф Францевич (РФ, г. Алматы) – доктор педагогических наук, профессор

Ахметов Султан Меджидович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор

Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Врублевский Евгений Павлович (РБ, г. Гомель) – доктор педагогических наук, профессор

Григорьев Валерий Иванович (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Кузнецова Зинаида Михайловна (РФ, г. Набережные Челны) – доктор педагогических наук, профессор

Макарова Элина Владимировна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Неверкович Сергей Дмитриевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор, академик РАО

Понимасов Олег Евгеньевич (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Сабирова Ирина Александровна (РФ, г. Воронеж) – доктор педагогических наук, доцент

Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор

Седых Нина Викторовна (РФ, г. Волгоград) – доктор педагогических наук, профессор

Синявский Николай Иванович (РФ, г. Сургут) – доктор педагогических наук, профессор

Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Филимонова Светлана Ивановна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор

Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор

Эйдельман Любовь Николаевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, доцент

Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

«**Физическая культура и спорт**» включен в Elibrary.ru
ISSN 3034-2317 (online)

E-mail: vks-journal@yandex.ru
Сайт: https://vks-journal.ru

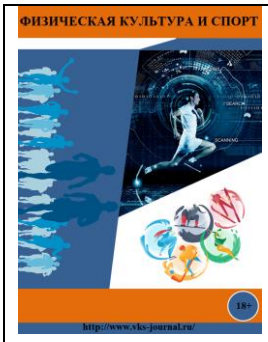
© Физическая культура и спорт, 2025

Содержание

Егоров Д.Е., Алексеев А.А.
Физическая подготовка специалистов землеустройства как составляющая эффективности профессиональной деятельности 4-12

Иванова С.Ю., Гончарук Т.Д.
Гендерные особенности мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса 13-18

Симаков Д.В., Стеценко М.В.
Анализ развития скоростных способностей детей с помощью подвижных игр 19-28



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 2 / 2025, Vol. 3, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.6
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-4-12

[1] Егоров Д.Е., [2] Алексеев А.А.,
[1] Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе
[2] Государственный университет по землеустройству

Физическая подготовка специалистов землеустройства как составляющая эффективности профессиональной деятельности

Аннотация: в современных условиях цифровизации кадастровых систем и повышения требований к профессиональной деятельности специалистов землеустройства возрастает значимость их подготовки, включая физическую составляющую. Профессиональная деятельность специалистов землеустройства связана с длительными полевыми работами, воздействием неблагоприятных природных факторов и необходимостью поддержания высокой работоспособности, что требует научно обоснованного подхода к физической подготовке с использованием современных технологий. Актуальность темы обусловлена необходимостью совершенствования системы физической подготовки специалистов землеустройства на основе современных технологических решений, обеспечивающих повышение эффективности подготовки.

Целью исследования является определение направлений физической подготовки специалистов землеустройства с учетом специфики их профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи исследования:

– анализ особенностей профессиональной деятельности специалистов землеустройства и связанные с ней физические нагрузки;

– выявить ключевые требования к уровню физической подготовленности;

– определить наиболее эффективные направления подготовки специалистов с учетом современных требований и технологий.

Практическая значимость и область применения результатов исследования заключается в возможности их использования при организации учебного процесса по физической культуре и элективным дисциплинам по физической культуре в высших и средних профессиональных учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов в области землеустройства и кадастра.

Ключевые слова: физическая подготовка, специалисты землеустройства, эффективность процесса подготовки, выносливость, условия трудовой деятельности

Для цитирования: Егоров Д.Е., Алексеев А.А. Физическая подготовка специалистов землеустройства как составляющая эффективности профессиональной деятельности // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 2. С. 4 – 12. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-4-12

Поступила в редакцию: 22 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 20 мая 2025 г.; Принята к публикации: 27 июня 2025 г.

[1] Egorov D.E., [2] Alekseev A.A.,
[1] Sergo Ordzhonikidze Russian State Geological Prospecting University,
[2] State University of Land Use Planning

Physical training of land management specialists as a component of the effectiveness of professional activities

Abstract: in today's context of digitalization of cadastral systems and increasing demands on the professional activities of land management specialists, the importance of their training, including the physical component, is increasing. The professional activities of land management specialists involve long-term fieldwork, exposure to adverse natural factors, and the need to maintain high performance, which requires a scientifically based approach to physical training using modern technologies. The relevance of this topic stems from the need to improve the physical training system for land management specialists using modern technological solutions that ensure increased training effectiveness. The purpose of this study is to identify areas of physical training for land management specialists, taking into account the specifics of their professional activities.

To achieve this goal, the following research objectives were defined:

- to analyze the characteristics of the professional activities of land management specialists and the associated physical activities;

- to identify key requirements for physical fitness;

- to determine the most effective areas of specialist training, taking into account modern requirements and technologies.

The practical significance and scope of application of the study results lies in their potential for use in organizing the educational process in physical education and elective physical education courses in higher and secondary vocational educational institutions training specialists in land management and cadastral surveying.

Keywords: physical fitness, land management specialists, training effectiveness, endurance, working conditions

For citation: Egorov D.E., Alekseev A.A. Physical training of land management specialists as a component of the effectiveness of professional activities. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (2). P. 4 – 12. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-4-12

The article was submitted: March 22, 2025; Approved after reviewing: May 20, 2025; Accepted for publication: June 27, 2025.

Введение

Современный этап развития системы управления земельными ресурсами характеризуется активной цифровизацией кадастровой деятельности, внедрением геоинформационных технологий и усложнением требований к профессиональной подготовке специалистов землеустройства. Специфика деятельности землеустроителей заключается в сочетании обработки, анализа и систематизации данных, полученных в ходе полевых исследований (геодезических, геологических, экологических) и полевой работы, при этом последняя связана с повышенными физическими нагрузками, длительным пребыванием на открытой местности и воздействием неблагоприятных природно-климатических факторов.

Внедрение современных технологий в профессиональную сферу оказало свое влияние на требования к уровню подготовленности, но требования к физической подготовленности остались прежними, тем не мнее, вопросы физической подготовки в большинстве случаев рассматриваются фрагментарно и не всегда учитывают условия их трудовой деятельности. В то же время недостаточный уровень физической готовности приводит к снижению работоспособности, качества выполняемых работ, увеличению риска заболеваний и травматизма, что определяет необходимость поиска и внедрения эффективных подходов к организации физической подготовки, ориентированных на прикладные задачи.

В повышении эффективности подготовки специалистов землеустройства все большую роль играют цифровые технологии (средства мониторинга физической активности, аналитические платформы, мобильные приложения и VR технологии), позволяющие повысить эффективность процесса физической подготовки, обеспечить его индивидуализацию и контроль.

Материалы и методы исследований

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы методы анализа и обобщения данных авторов по направлению исследования. Так же использовались методы беседы и опроса специалистов землеустройства и профессорско-преподавательского состава с целью выяснения специфики трудовой деятельности.

Результаты и обсуждения

Работа специалистов по землеустройству представляет собой профессиональную деятельность включающую геодезию, кадастровый учет, земельное право и территориальное планирование. В ее основе лежит выполнение геодезических измерений, для чего, специалисты проводят полевые съемки земельных участ-

ков с использованием современного оборудования, такого как GNSS-приемники, тахеометры и беспилотные летательные аппараты, определяют координаты границ и формируют топографические планы. Эти данные служат базой для кадастровых работ, включающих подготовку планов, постановку участков на учет, уточнение их границ и площадей, а также ведение и анализ информации в государственных реестрах недвижимости [7, 8, 9].

Подготовка специалистов по землеустройству строится по нескольким взаимосвязанным направлениям, каждое из которых формирует отдельный блок профессиональных компетенций. Прежде всего выделяется геодезическое направление, в рамках которого изучаются методы измерений, спутниковая геодезия, картография и топография, в процессе подготовки формируются навыки работы с измерительным оборудованием и обработки пространственных данных. Кадастровое направление ориентировано на освоение технологий учета объектов недвижимости, для чего студенты изучают принципы ведения кадастра, подготовку межевых и технических планов, структуру и функционирование реестров недвижимости. Существенное место занимает правовое направление, включающее земельное, гражданское и градостроительное право, оно обеспечивает понимание правового режима земель, процедур регистрации прав и механизмов разрешения споров.

Для выполнения профессиональной деятельности помимо знаний и умений работы с необходимым инструментарием и приборами, необходим и определенный уровень физической подготовленности. Требования к физической подготовке специалистов по землеустройству обусловлены тем, что значительная часть их работы выполняется в полевых условиях. Профессиональная деятельность предполагает регулярные выезды на местность, часто в труднодоступные районы, поэтому важны показатели выносливости и работоспособности, проявляющаяся в способности переносить длительные физические нагрузки в процессе измерений. Специалист должен быть готов к продолжительной ходьбе по пересеченной местности, работе в условиях перепадов высот, а также к перемещению и установке геодезического оборудования, которое достаточно громоздкое и имеет значительный вес [6, 10, 11].

Не меньшее значение имеет устойчивость к различным погодным условиям, измерительные работы могут проводиться в различных условиях, при ветре или осадках и высоких и низких температурах, что требует соответствующего уровня адаптации организма и состояния здоровья. Также важно и состояние координационных способностей, поскольку при выполнении измерений необходимо устанавливать приборы, требующие точности и аккуратности и выполнять работы с ними. Наличие развитой мелкой моторики и устойчивости рук особенно актуально при работе с высокоточным оборудованием. Дополнительно предъявляются требования к зрению (или его коррекции), так как специалисту необходимо работать с приборами, картами и цифровыми данными, а также ориентироваться на местности. Важна и общая работоспособность – способность сохранять концентрацию и эффективность в течение длительного времени, даже на фоне высокого утомления [3, 6, 11].

Для эффективной профессиональной деятельности землеустроителя физическая подготовка должна быть целенаправленной и охватывать несколько ключевых направлений, соответствующих реальным условиям полевых работ. Прежде всего необходим высокий уровень выносливости, так как работа связана с

длительными передвижениями по местности, для совершенствования ее показателей используются аэробные нагрузки (бег, быстрая ходьба, походы, велосипед), которые формируют способность долго и эффективно работать без выраженного утомления. Так же для совершенствования показателей выносливости эффективны упражнения на беговой дорожке и тренажерах [3, 4, 5].

В процессе профессиональной подготовки не меньшее значение имеет направление, направленное на достижения высоких силовых показателей, что важно для переноски оборудования, установки приборов и работы в статичных позах, для чего эффективны базовые упражнения, такие как приседания, становая тяга и планка, которые способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и снижают риск травм [6, 10]. В ходе бесед со специалистами землеустройства выяснилось, что им не редко приходится переносить большое количество инструментария и приборов, что требует соответствующего уровня силовых показателей.

В процессе подготовки высокое значение имеют занятия, направленные на совершенствовании координационных способностей и равновесия. Работы часто проходят на неровной поверхности, поэтому важно уверенно удерживать устойчивость. Для этого эффективны упражнения на баланс, на нестабильных поверхностях и элементы функционального тренинга [3, 4, 5]. В процессе бесед со специалистами землеустройства выяснилось, что им часто приходиться передвигаться по неровным поверхностям, перенося необходимый инструмент и приборы, нередко при передвижении требуется высокие показатели равновесие.

Так же значение имеет и способность адаптации к внешним условиям, для чего эффективны закаливание, занятия на открытом воздухе, постепенное привыкание к различным температурам и погодным факторам, что повышает устойчивость организма, на что указали специалисты землеустройства в процессе опроса и выяснилось в ходе наблюдения за профессиональной деятельностью.

Не менее значимым направлением подготовки является зрительно-моторная координация и концентрация, поскольку работа требует точности и внимательности на фоне развившегося утомления [3, 4, 5]. Для совершенствования зрительно-моторной координации и концентрации эффективны упражнения, развивающие точность движений и устойчивость, концентрацию, распределение, и перенос внимания, для чего эффективны компьютерные игры, где занимающиеся в процессе игры концентрируют внимание на определенных сюжетах или героях игры.

Для обеспечения эффективности подготовки и индивидуализации процесса подготовки целесообразно использовать современные гаджеты и приложения для контроля физической активности в процессе подготовки позволяют решить целый комплекс вопросов, таких как учет состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающегося, для чего использование фитнес-трекеров, смарт-часов и сенсорных устройств позволяет отслеживать реакцию организма на нагрузку и ее адекватность, количество шагов, расход энергии и восстановление организма [2, 9]. Это дает возможность объективно оценивать физическую подготовленность и корректировать систему подготовки, делая ее индивидуальной. Для землеустроителей это особенно важно, так как их нагрузка носит нерегулярный, сезонный характер.

На современном этапе технологий все большее развитие получают аналитические платформы и искусственный интеллект. Современные системы используют алгоритмы обработки данных и элементы машинного обучения для анализа техники выполнения упражнений, оценки состояния организма и прогнозирова-

ния утомления. Данные технологии позволяют автоматизировать контроль тренировочного процесса и повышать его безопасность. В перспективе это обеспечивает персонализированную физическую подготовку с учетом профессиональных задач.

Важную роль играют мобильные приложения и онлайн-платформы, которые обеспечивают доступ к различным программам занятий, видеоинструкциям и дистанционному контролю. Они позволяют организовать самостоятельную подготовку, что актуально для специалистов, работающих вне офиса или в экспедиционных условиях. Дополнительно внедряются элементы геймификации, повышающие мотивацию к регулярным занятиям.

Так же в процесс подготовки необходимо включать технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR), которые используются для моделирования условий работы (например, перемещение по сложному рельефу) и развития координации, пространственного мышления и устойчивости к нагрузкам. Такие решения делают занятие приближенным к реальным условиям профессиональной деятельности. Не менее эффективным будет включение в процесс подготовки носимые биосенсорные системы, и «умную» спортивную экипировку, способную в реальном времени фиксировать параметры движения, мышечную активность и биомеханику. Это позволяет не только контролировать нагрузку, но и предотвращать травмы за счет своевременного выявления нарушений техники выполняемого упражнения и перегрузок [1, 2, 8].

В совокупности современные технологии делают физическую подготовку более персонифицированной, контролируемой, безопасной, ориентированной на реальные профессиональные задачи.

Выводы

В ходе проведенного исследования установлено, что профессиональная деятельность специалистов землеустройства носит комплексный характер и сочетает как интеллектуальные, так и значительные физические нагрузки, обусловленные работами выполняемые в разнообразных природно-климатических и ландшафтных условиях. Данное определяет необходимость целенаправленной физической подготовки, ориентированной на совершенствование показателей выносливости, силы, координационных способностей и устойчивости к внешним воздействиям.

Анализ показал, что традиционные подходы к физической подготовке специалистов не в полной мере учитывают специфику профессиональной деятельности землеустроителей, что снижает их эффективность. Внедрение современных технологий, таких как: цифровые средства мониторинга, мобильные приложения и носимые устройства, позволяют обеспечить персонализацию учебного процесса, контроль влияния реакции организма на нагрузку и повышение безопасности занятий и эффективности процесса подготовки.

Список источников

1. Демченская Л.Г., Родионова О.В. Влияние современных технологий на качество преподавания дисциплины "Физическая культура" // Теория и практика современной науки. 2016. № 11 (17). С. 984 – 987.

2. Денисова Н.С., Кирик Д.А. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по кадастру и землеустройству // Информационные системы и коммуникативные технологии в современном образовательном процессе: Материалы IV Международной научно-практической конференции, Пермь, 26-28 ноября 2020 года / Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова, Брестский государственный технический университет, Гродненский государственный аграрный университет, Каракалпакский государственный университет имени Бердаха, Университет Восточного Сараево. Пермь: ИПЦ Прокростъ, 2020. С. 189 – 193.

3. Каминская И.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера-землеустроителя // Современный взгляд на науку и образование: сборник научных статей. Том Часть III. Москва: Издательство "Перо", 2019. С. 27 – 30.

4. Ковязин В.Ф., Скачкова М.Е. Многоуровневая профессиональная подготовка специалистов в области землеустройства и кадастров в Санкт-Петербургском горном университете // Профессиональное образование, наука и инновации в XXI веке: Сборник трудов XI Санкт-Петербургского конгресса, Санкт-Петербург, 23-24 ноября 2017 года. Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2017. С. 118 – 119.

5. Нагейкина С.В. Уровень сформированности физической культуры личности у студентов-первокурсников Государственного университета по землеустройству // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. С. 111 – 116.

6. Петренко Н.В., Катбина А.А., Швеина Ю.А., Смагулова Л.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в жизни будущего специалиста в области землеустройства // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: Сборник материалов VI научно-практической конференции,посвященной 100-летнему юбилею университета, Омск, 24-25 января 2017 года / Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2017. С. 141 – 146.

7. Раклов В.П., Евстратова Л.Г. Роль геоинформационных технологий и 3D-моделирования при подготовке специалистов в области землеустройства и кадастров // Актуальные проблемы современного землеустройства, кадастров и охраны земель: Материалы международного научно-практического форума, посвящённого 100-летию основания факультета и кафедры землеустройства Государственного университета по землеустройству, Москва, 10 декабря 2019 года / Отв. ред. и сост.: Т.В. Папаскири. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Государственный университет по землеустройству, 2020. С. 373 – 382.

8. Рудинский И.Д., Ли О.Ю. Модель информационно-технологического обеспечения подготовки специалистов по землеустройству // Информатизация образования и науки. 2025. № 1 (65). С. 36 – 42.

9. Рязапова Е.С. Современные технологии в физической культуре и спорте // Инновационная наука. 2025. Т. 2. № 1-2. С. 157 – 158.

10. Савинова Е.П. Современные требования к уровню профессиональной подготовки специалистов в области землеустройства и кадастров // Культура управления территорией: экономические и социальные аспекты, кадастр и геоинформатика: Материалы 4-й региональной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 10 октября 2015 года. Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. С. 73 – 75.

11. Тарбеева Д.А. Необходимость подготовки специалистов по направлению "Землеустройство и кадастры" // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 835 – 837.

References

1. Demchenskaya L.G., Rodionova O.V. The Impact of Modern Technologies on the Quality of Teaching the Discipline "Physical Education". Theory and Practice of Modern Science. 2016. No. 11 (17). P. 984 – 987.

2. Denisova N.S., Kirik D.A. Modern Information Technologies in Training Specialists in Cadastre and Land Management. Information Systems and Communication Technologies in the Modern Educational Process: Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference, Perm, November 26-28, 2020. Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov, Brest State Technical University, Grodno State Agrarian University, Karakalpak State University named after Berdakh, University of East Sarajevo. Perm: IPC Prokrost, 2020. P. 189 – 193.

3. Kaminskaya I.A. Physical Fitness in the Professional Activities of a Land Surveyor. A Modern View of Science and Education: A Collection of Scientific Articles. Volume Part III. Moscow: Pero Publishing House, 2019. P. 27 – 30.

4. Kovyazin V.F., Skachkova M.E. Multilevel Professional Training of Specialists in Land Management and Cadastre at the Saint Petersburg Mining University. Professional Education, Science, and Innovation in the 21st Century: Proceedings of the XI Saint Petersburg Congress, Saint Petersburg, November 23-24, 2017. Saint Petersburg: Emperor Alexander I Saint Petersburg State University of Transport, 2017. P. 118 – 119.

5. Nageykina S.V. The level of development of physical culture of the individual among first-year students of the State University of Land Management. Current problems and prospects for the development of physical culture and sports: Proceedings of the national scientific and practical conference of the faculty, researchers and postgraduate students, dedicated to the anniversary of Professor of the Department of Physical Education V.I. Voropaev, Voronezh, May 25, 2021. Voronezh: Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, 2021. P. 111 – 116.

6. Petrenko N.V., Katbina A.A., Shveina Yu.A., Smagulova L.N. Professional and applied physical training in the life of a future specialist in the field of land management. Physical education in the system of agricultural professional education: ideas, technologies, prospects: Collection of materials from the VI scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the university, Omsk, January 24-25, 2017. Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin. Omsk: Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin, 2017. P. 141 – 146.

7. Raklov V.P., Evstratova L.G. The Role of Geoinformation Technologies and 3D Modeling in the Training of Specialists in Land Management and Cadastre. Actual Problems of Modern Land Management, Cadastres and Land Protection: Proceedings of the International Scientific and Practical Forum Dedicated to the 100th Anniversary of the Founding of the Faculty and Department of Land Management of the State University of Land Management, Moscow, December 10, 2019. Ed. and compiled by: T.V. Papaskiri. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education, State University of Land Management, 2020. P. 373 – 382.

8. Rudinsky I.D., Li O.Yu. Model of Information Technology Support for the Training of Specialists in Land Management. Informatization of Education and Science. 2025. No. 1 (65). P. 36 – 42.

9. Ryazapova E.S. Modern technologies in physical education and sports. Innovative science. 2025. Vol. 2. No. 1-2. P. 157 – 158.

10. Savinova E.P. Modern requirements for the level of professional training of specialists in the field of land management and cadastres. Culture of territory management: economic and social aspects, cadastre and geoinformatics: Proceedings of the 4th regional scientific and practical conference, Nizhny Novgorod, October 10, 2015. Nizhny Novgorod: Nizhny Novgorod State University of Architecture and Civil Engineering, 2016. P. 73 – 75.

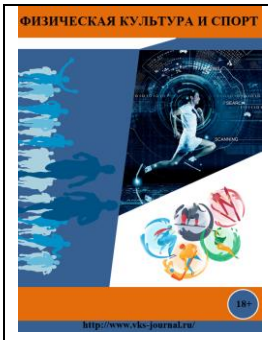
11. Tarbeeva D.A. The need to train specialists in the field of "Land management and cadastres". Young scientist. 2015. No. 21 (101). P. 835 – 837.

Информация об авторах

Егоров Д.Е., кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе

Алексеев А.А., Государственный университет по землеустройству

© Егоров Д.Е., Алексеев А.А., 2025



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 2 / 2025, Vol. 3, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.011.3:159.947.5-055
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-13-18

[1] Иванова С.Ю., [1] Гончарук Т.Д.,
[1] Кемеровский государственный университет

Гендерные особенности мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса

Аннотация: статья посвящена гендерным особенностям мотивации первокурсников к занятиям физической культурой. Актуальность связана с необходимостью повышения эффективности вузовского физического воспитания с учётом психосоциальных различий юношей и девушек. Цель – выявить и проанализировать различия в структуре мотивации. В исследовании участвовали 60 студентов (30 юношей, 30 девушек); использованы методика А.В. Шаболтас и анкетирование. Результаты показали: у юношей преобладают мотивы достижения, физического самоутверждения и состязательности, у девушек – оздоровительный, эмоционального удовольствия и социально-эмоциональный. Выводы обосновывают рекомендации по дифференцированному подходу к организации занятий с учётом гендерного фактора.

Ключевые слова: мотивация, гендерные особенности, студенты первого курса, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, ценностные ориентации

Для цитирования: Иванова С.Ю., Гончарук Т.Д. Гендерные особенности мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 2. С. 13 – 18. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-13-18

Поступила в редакцию: 25 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 24 мая 2025 г.; Принята к публикации: 27 июня 2025 г.

[1] *Ivanova S.Yu.*, [1] *Goncharuk T.D.*,
[1] *Kemerovo State University*

Gender peculiarities of motivation to physical culture classes in first-year students

Abstract: the article is devoted to gender peculiarities of motivation of first-year students to physical culture classes. The relevance is related to the need to improve the effectiveness of university physical education, taking into account the psychosocial differences between boys and girls. The aim is to identify and analyze the differences in the structure of motivation. The study involved 60 students (30 boys and 30 girls), using the A.V. Shabaltas methodology and a questionnaire. The results showed that boys are primarily motivated by achievement, physical self-assertion, and competition, while girls are motivated by health, emotional pleasure, and social-emotional factors. The findings provide evidence for a differentiated approach to organizing physical education activities based on gender.

Keywords: motivation, gender characteristics, first-year students, physical education, sports activities, value orientations

For citation: Ivanova S.Yu., Goncharuk T.D. Gender peculiarities of motivation to physical culture classes in first-year students. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (2). P. 13 – 18. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-13-18

The article was submitted: March 25, 2025; Approved after reviewing: May 24, 2025; Accepted for publication: June 27, 2025.

Введение

В современном обществе проблема сохранения и развития духовного и физического здоровья у обучающейся молодежи становится все более актуальной [2]. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов – одна из ключевых задач высшего образования. Особую значимость она приобретает на первом курсе, в период адаптации к обучению и становления отношения к дисциплине [4]. Исследователи подчёркивают роль гендерного фактора в структуре мотивации, однако специфика мотивов юношей и девушек именно на начальном этапе обучения в вузе изучена недостаточно [10]. Мотивация является важным фактором процесса принятия решений индивидами [5].

Цель исследования – выявить гендерные различия в мотивации первокурсников к занятиям физической культурой и определить пути оптимизации учебного процесса с их учётом.

Задачи работы:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению мотивации физкультурно-спортивной деятельности в психолого-педагогической литературе.
2. Подобрать диагностический инструментарий и провести эмпирическое исследование структуры мотивов у юношей и девушек первого курса.

3. Выявить статистически значимые различия в мотивационных предпочтениях студентов разного пола.

4. Разработать практические рекомендации для организации занятий по физической культуре с учётом гендерных особенностей.

Теоретические основы исследования. Мотивация в психолого-педагогической литературе понимается как сложное образование, направляющее активность личности, а в контексте физкультурно-спортивной деятельности – как совокупность побуждений к занятиям физическими упражнениями [6, 8].

Гендерные различия в мотивации обусловлены биологическими и социокультурными факторами. У студентов физкультурных специальностей юноши ориентированы на самоутверждение и соревновательность, девушки – на эмоциональный комфорт и взаимодействие [10]. Исследования показывают, что девушки в большей степени мотивированы заботой о здоровье и внешней привлекательности, тогда как юноши стремятся к развитию физической силы и самовыражению [8]. Аналогичные тенденции подтверждаются и в международных исследованиях [7].

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного университета. В нём приняли участие 60 студентов первого курса (30 юношей и 30 девушек) в возрасте 17-19 лет, не занимающиеся спортом профессионально и посещающие обязательные занятия по физической культуре.

Использовались следующие методы:

1. Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас, позволяющая выявить доминирующие мотивы физкультурно-спортивной деятельности (10 шкал).

2. Анкетирование для определения субъективной значимости различных аспектов занятий физической культурой.

3. Методы математической статистики (расчёт средних значений, t-критерий Стьюдента).

Результаты и обсуждения

В результате проведённого исследования были выявлены существенные различия в структуре мотивации юношей и девушек первого курса (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ мотивов занятий физической культурой у студентов первого курса (средние значения, баллы).

Table 1

Comparative analysis of motives for physical education among first-year students (mean values, scores).

Мотив	Юноши (n=30)	Девушки (n=30)	Достоверность различий
Оздоровительный	4,2	5,8	$p < 0,05$
Двигательно-деятельностный	5,1	4,3	-
Состязательно-конкурентный	5,9	3,2	$p < 0,01$

Продолжение таблицы 1

Continuation of Table 1

Эмоционального удовольствия	4,5	5,6	p <0,05
Социально-эмоциональный	3,8	5,2	p <0,05
Физического самоутверждения	6,2	4,1	p < 0,01
Социального самоутверждения	4,9	3,7	p <0,05
Подготовки к профессиональной деятельности	4,6	4,2	-
Достижения успеха в спорте	5,4	2,8	p <0,01

Как видно из таблицы, у юношей наиболее выражены мотивы физического самоутверждения (6,2), состязательно-конкурентный (5,9) и достижения успеха в спорте (5,4). Это согласуется с данными о том, что юноши склонны рассматривать физическую культуру как сферу самореализации и подтверждения своей силы [8]. Для них важна возможность сравнения своих достижений с другими, что проявляется в высоких значениях состязательного мотива. Освоение ценностей физической культуры дает возможность молодому человеку понимать сложность жизни, формировать физический и духовный потенциал [1].

У девушек доминирующими являются оздоровительный мотив (5,8), мотив эмоционального удовольствия (5,6) и социально-эмоциональный (5,2). Девушки в большей степени ориентированы на поддержание здоровья, получение положительных эмоций от занятий и общение в процессе двигательной активности. Полученные результаты соответствуют выводам других исследователей о том, что для студенток характерна направленность на внутреннее удовлетворение и социальное взаимодействие [8; 10].

Интересно отметить, что мотивы подготовки к профессиональной деятельности и рационально-волевой не показали значимых различий между группами, что может свидетельствовать о понимании всеми первокурсниками значимости физической культуры для будущей трудовой деятельности.

Анкетирование дополнительно выявило, что 73% юношей предпочитают игровые и соревновательные формы занятий, тогда как 67% девушек выбирают оздоровительные методики (йога, пилатес, фитнес) и групповые формы работы.

Выводы

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы: мотивация студентов первого курса к занятиям физической культурой имеет выраженные гендерные особенности. У юношей преобладают мотивы, связанные с физическим самоутверждением, состязательностью и достижением успеха. У девушек доминируют оздоровительный, эмоциональный и социально-коммуникативный мотивы. Выявленные различия необходимо учитывать при организации учебного процесса по физической культуре на первом курсе. Для юношей целесообразно включать элементы соревновательности, игровые и силовые виды деятельности. Для девушек предпочтительны оздоровительные технологии, эмоционально насыщенные занятия, создание комфортной психологической атмосферы и возможностей для общения.

Дифференцированный подход с учётом гендерных особенностей мотивации будет способствовать повышению вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность, формированию устойчивого интереса к занятиям и, в конечном счёте, укреплению здоровья студенческой молодёжи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики мотивационных предпочтений студентов на протяжении всего периода обучения в вузе и разработкой гендерно-ориентированных методик физического воспитания.

Список источников

1. Безверхняя Г.В., Маевский Н.И. Формирование ценностных ориентаций в процессе физического воспитания студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 1. С. 10 – 12.

2. Иванова С.Ю., Сантьева Е.В. Привлечение студентов вуза к ведению здорового образа жизни: возможные пути решения // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 10. С. 184 – 187.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 512 с.

4. Ковалёва О.С. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры // Физическая культура и спорт в системе образования. 2023. № 2. С. 45 – 49.

5. Пуховская М.Н., Досужий Д.И. Гендерные особенности мотивации студентов к занятиям спортом // Высшее образование сегодня. 2022. № 3-4. С. 105 – 109. DOI 10.18137/RNU.HET.22.03-04.P.105

6. Смородина В.А., Райчук И.А., Легостаева И.В. Гендерный аспект мотивации студенческой молодёжи, занимающейся закаливанием // Национальный вестник медицинских ассоциаций. 2025. Т. 2. № 2. С. 56 – 57.

7. Ван Е., Чжун Т., Ли Ю., Галышева С.М. Сравнительная оценка показателей физической активности и спортивной мотивации студентов физкультурных вузов России и Китая // Теория и практика физической культуры. 2024. № 4. С. 48 – 51.

8. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. … канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1998. 21 с.

9. Умнов В.П. Половые различия в мотивации обучения студентов института физической культуры и спорта // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 512 – 516.

10. Якунин В.А. Педагогическая психология. Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова, 2000. 348 с.

References

1. Bezverkhnyaya G.V., Maevsky N.I. Formation of Value Orientations in the Process of Physical Education of Students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports. 2010. No. 1. P. 10 – 12.

2. Ivanova S.Yu., Santyeva E.V. Involving University Students in Maintaining a Healthy Lifestyle: Possible Solutions. Uspehi gumanitarnykh nauk. 2023. No. 10. P. 184 – 187.

3. Ilyin E.P. Motivation and Motives. St. Petersburg: Piter, 2011. 512 p.

4. Kovaleva O.S. Adaptation of First-Year Students to Study at a University by Means of Physical Culture. Physical Culture and Sports in the Education System. 2023. No. 2. P. 45 – 49.

5. Pukhovskaya M.N., Dosuzhiy D.I. Gender Features of Students' Motivation to Engage in Sports. Higher Education Today. 2022. No. 3-4. P. 105 – 109. DOI 10.18137/RNU.HET.22.03-04.P.105

6. Smorodina V.A., Raichuk I.A., Legostaeva I.V. Gender Aspect of Motivation of Student Youth Engaged in Hardening. National Bulletin of Medical Associations. 2025. Vol. 2. No. 2. P. 56 – 57.

7. Wang E., Zhong T., Li Yu., Galysheva S.M. Comparative Assessment of Physical Activity and Sports Motivation Indicators of Students of Physical Education Universities in Russia and China. Theory and Practice of Physical Education. 2024. No. 4. P. 48 – 51.

8. Shaboltas A.V. Motives for Engaging in High-Performance Sports in Adolescence: Abstract of a Cand. Sci. (Psychology) Dissertation. St. Petersburg, 1998. 21 p.

9. Umnov V.P. Gender Differences in the Motivation for Learning of Students of the Institute of Physical Education and Sports. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 4 (218). P. 512 – 516.

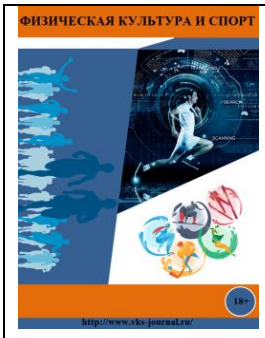
10. Yakunin V.A. Pedagogical Psychology. St. Petersburg: Mikhailov Publishing House, 2000. 348 p.

Информация об авторах

Иванова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Кемеровский государственный университет, syivanova@yandex.ru

Гончарук Т.Д., Кемеровский государственный университет, goncaruktatana647@gmail.com

© Иванова С.Ю., Гончарук Т.Д., 2025



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport***»
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 2 / 2025, Vol. 3, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.015.1
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-19-28

[1] Симаков Д.В., [2] Стеценко М.В.,
[1] Государственный университет просвещения,
[2] Московский государственный институт культуры

Анализ развития скоростных способностей детей с помощью подвижных игр

Аннотация: в статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента, посвящённого развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 9-11 лет с использованием специально разработанных комплексов подвижных игр. Исследование было выстроено в пять этапов: от теоретического анализа и постановки задач до предварительного тестирования, проведения 16 занятий, заключительной диагностики и последующего анализа полученных данных. Для оценки изменений применялись три стандартизированных теста: бег на 30 м по И.Т. Осипову, тест «Падающая линейка» С.А. Думанина и бег на месте за 10 секунд по В.И. Ляху. Наиболее выраженные изменения были зафиксированы в пробе «Бег на месте за 10 секунд», причём эта тенденция совпала у мальчиков и у девочек. В тесте на 30 м также отмечалась положительная динамика, более заметная у девочек. Наименьшие сдвиги обнаружились при оценке быстроты реакции по методике «Падающая линейка». Такое распределение результатов смещает акцент к необходимости более целенаправленной работы над упражнениями на координацию и реакцию.

Ключевые слова: школьники, физическая культура, подвижные игры, скоростные качества

Для цитирования: Симаков Д.В., Стеценко М.В. Анализ развития скоростных способностей детей с помощью подвижных игр // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 2. С. 19 – 28. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-19-28

Поступила в редакцию: 30 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 28 мая 2025 г.; Принята к публикации: 27 июня 2025 г.

[1] Simakov D.V., [2] Stetsenko M.V.,
[1]Federal State University of Education,
[2] Moscow State Institute of Culture

Analysis of the development of children's speed abilities through outdoor games

Abstract: the article discusses the results of a pedagogical experiment devoted to the development of speed abilities in children of primary school age 9-11 years using specially designed outdoor game complexes. The study was structured in five stages: from theoretical analysis and problem setting to preliminary testing, 16 classes, final diagnosis and subsequent analysis of the data obtained. Three standardized tests were used to assess the changes: 30 m running by I.T. Osipov, the "Falling ruler" test by S.A. Dumanina and running on the spot in 10 seconds by V.I. Lyakh. The most pronounced changes were recorded in the "Running in place in 10 seconds" test, and this trend coincided in boys and girls. There was also a positive trend in the 30 m test, which was more noticeable in girls. The smallest shifts were found when assessing the reaction speed using the "Falling Ruler" method. This distribution of results shifts the focus to the need for more focused work on coordination and reaction exercises.

Keywords: schoolchildren, physical education, outdoor games, speed quality

For citation: Simakov D.V., Stetsenko M.V. Analysis of the development of children's speed abilities through outdoor games. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (2). P. 19 – 28. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-2-19-28

The article was submitted: March 30, 2025; Approved after reviewing: May 28, 2025; Accepted for publication: June 27, 2025.

Введение

Современная система образования уделяет значительное внимание физическому развитию детей, особенно в младшем школьном возрасте, поскольку этот период является ключевым для формирования двигательных навыков и физических качеств, определяющих здоровье и физическую подготовленность в будущем. Одним из важнейших компонентов физического развития являются скоростные способности, которые играют существенную роль не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни. Развитие быстроты и скорости реакции способствует улучшению координации, ловкости, адаптивности к изменяющимся условиям, что особенно важно для детей 7-11 лет, активно познающих мир через движение. Однако в последние годы наблюдается тревожная тенденция снижения уровня двигательной активности среди младших школьников, что связано с увеличением времени, проводимого за гаджетами, а также с недостаточной организацией подвижных форм деятельности в рамках школьного обучения. Это приводит к замедленному развитию физических качеств, в том числе скоростных способностей, что в дальнейшем может негативно сказаться на общей физической подготовке и здоровье подрастающего поколения [7; 8].

В связи с этим особую значимость приобретает поиск эффективных и доступных методик, способствующих развитию скоростных качеств у детей младшего школьного возраста. Традиционные подходы, основанные на механическом повторении упражнений, не всегда дают ожидаемый результат, поскольку не учитывают психофизиологические особенности детей данной возрастной группы. Младшие школьники отличаются высокой эмоциональностью, быстрой утомляемостью при монотонной работе, но при этом проявляют активный интерес к игровой деятельности. В этом контексте подвижные игры представляют собой оптимальное средство физического воспитания, так как естественным образом сочетают двигательную активность с элементами соревновательности, творчества и коллективного взаимодействия [4; 5; 7]. Игровая форма занятий не только поддерживает высокий уровень мотивации, но и позволяет целенаправленно развивать скоростные способности через разнообразные двигательные задания, включающие бег, прыжки, быстроту реакции и смену направлений движения.

Несмотря на то, что подвижные игры широко применяются в школьной программе по физической культуре, их потенциал в развитии скоростных качеств у младших школьников изучен недостаточно [3; 9]. В большинстве случаев игры используются как средство общей физической подготовки или активного отдыха, без четкой направленности на совершенствование конкретных двигательных навыков. В то же время научные исследования подтверждают, что систематическое применение специально подобранных игровых упражнений способствует значительному росту скоростных показателей, улучшению реакции и общей координации движений. Однако методика их включения в учебный процесс требует более детальной проработки с учетом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности учащихся и педагогических условий проведения занятий (В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.А. Зданевич).

Актуальность темы обусловлена как теоретической необходимостью углублённого изучения методик развития скоростных способностей, так и практической потребностью в современных, научно обоснованных подходах к физическому воспитанию младших школьников [1; 2].

Материалы и методы исследований

В качестве фактической основы выступали, прежде всего, материалы самого педагогического эксперимента: протоколы стартового и итогового тестирования, где по каждому из 19 участников – 13 мальчиков и 6 девочек – были зафиксированы результаты в трёх пробах: бег на 30 м, тест «падающая линейка», бег на месте за 10 секунд. Рядом с количественными показателями использовались журналы посещаемости и выполнения упражнений; по ним прослеживалась регулярность занятий и отмечались применявшиеся подвижные игры. Наблюдение за поведением детей во время занятий оформлялось в специальных картах, где регистрировались вовлечённость, эмоциональные реакции и особенности дисциплины в процессе игры.

Когда требовалось описать сам игровой материал, опорой служили тексты правил и методические рекомендации к конкретным играм. В этот корпус входили «Бездомный заяц», «Мышеловка», «У ребят порядок», а также «Лови-бросай», «Удочка», «Гуси-лебеди», «Прихлопни комара», «День и ночь», «Белые медведи». Для характеристики организации пространства привлекались иллюстрации и схемы расстановки участников; через них точнее передавалась структура игровых эпизодов и расположение детей в ходе вы-

полнения заданий. Исследовательская часть соотносилась с документацией образовательной организации. Для описания места проведения и институциональных условий использовались устав и локальные акты ГБОУ Школа №641 имени Сергея Есенина. Включение экспериментальных занятий в учебный процесс опиралось на учебный план и программу по физической культуре для 3 класса. Отдельно учитывались санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, поскольку характеристики среды и режима занятий требовали нормативного подтверждения.

При описании диагностических процедур особую значимость имели работы И.Т. Осипова, С.А. Думанина, В.И. Ляха – как источники самих тестов и публикации, в которых обсуждались их валидность и надёжность. Для интерпретации реакции детей на игровые формы занятий привлекались и исследования по психологии развития возраста 9-11 лет, где рассматривались особенности восприятия и возрастной динамики поведения.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждения

Констатирующий этап практической работы осуществлялся на базе ГБОУ Школа №641 имени Сергея Есенина. В исследовательской работе принимали участие учащиеся 3 класса. В педагогическом эксперименте приняло участие 19 детей в возрасте 9-11 лет: 13 мальчиков и 6 девочек.

Исследовательская работа проводилось в пять этапов.

На первом этапе (с октября 2024 года по март 2025 года): анализировались литературные, научные и методические источники по проблеме исследования, определялась актуальность предстоящего исследования, ставились цели и задачи.

На втором этапе (апрель 2025 года) и четвертом этапах (май 2025 года) были проведены: предварительное и заключительное тестирование.

Тест 1. «Бег на короткие дистанции» (Автор теста И.Т. Осипов). 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку. Количество попыток – 1.

Тест 2. «Падающая линейка» (Автор теста С.А. Думанин). Для оценки быстроты реакции определяется расстояние ловли линейки 30 сантиметров. Ловля линейки выполняется стоя на двух ногах. Учащийся протягивает правую или левую руку вперед. Учитель держит линейку на нуле между большим и указательным пальцами (рис. 1). Без сигнала учитель отпускает линейку, а ученик старается поймать ее как можно быстрее. Оценивается лучший результат (в сантиметрах) из трех попыток, за который ученик поймает линейку.

Тест 3. «Бег на месте за 10 секунд» (Автор теста В.И. Лях). Тест выполняется на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение стоя на двух ногах, ступни параллельно, руки согнуты; середина скакалки/резинки, при поднимание согнутого бедра на 90°, касается его, натянута. По команде «Марш!» учащийся начинает выполнять бег с высоким подниманием бедра с касанием скакалки/резинки. По команде «Стоп!» учащийся прекращает выполнение упражнения. Счёт проводит учитель (без оповещения) от команды «Марш!» до команды «Стоп!».

Оценивается количество беговых шагов правой ноги за 10 секунд, которые вызвали колебания скакалки/резинки.

Критерии оценивания трех тестов указаны в табл. 1.

Таблица 1

Критерии оценивания трех тестов.

Table 1

Criteria for evaluating three tests.

Тесты	Мальчики			Девочки		
	Низкий (Н)	Средний (С)	Высокий (В)	Низкий (Н)	Средний (С)	Высокий (В)
Бег на короткие дистанции (30 м), (с)	7,1 и более	6,5	5,9 и менее	7,3 и более	6,6	6,1 и менее
Падающая линейка, (см.)	16-30	10-15	0-9	17-30	11-16	0-10
Бег на месте за 10 с., кол-во за 10 с.	9 и менее	10-11	12 и более	8 и менее	9-10	11 и более

3 этап (апрель-май 2025 года). Были проведены 16 занятий физической культуры в школе, где акцент делался на подвижные игры, сформированные в три комплекта:

1 комплект: «Бездомный заяц», «Мышеловка», «У ребят порядок»;

2 комплект: «Лови-бросай», «Удочка», «Гуси-лебеди»;

3 комплект: «Прихлопни комара», «День и ночь», «Белые медведи».

Разработанные комплекты подвижных игр для учащихся младшего школьного возраста направлены на эффективное развитие скоростных способностей.

На пятом этапе педагогического эксперимента (май-июнь 2025 гг.) был произведен анализ данных полученных тестирований.

Результаты тестирования мальчиков и девочек на начало и конец исследования указаны в табл. 2, 3.

Таблица 2

Результаты тестирований. Мальчики.

Table 2

Test results. Boys.

№	Начало исследования (тесты)						Конец исследования (тесты)					
	1 тест		2 тест		3 тест		1 тест		2 тест		3 тест	
	сек.	уровень	см	уровень	кол-во	уровень	сек.	уровень	см	уровень	кол-во	уровень
1	5,81	В	6	В	10	С	5,25	В	5	В	12	В
2	5,75	В	3	В	9	Н	5,19	В	4	В	15	В

Продолжение таблицы 2

Continuation of Table 2

3	7,26	Н	21	Н	11	С	6,54	С	19	Н	11	С
4	5,90	В	5	В	8	Н	5,33	В	4	В	17	В
5	5,93	С	16	Н	7	Н	6,01	С	16	Н	12	В
6	5,81	В	2	В	16	В	5,82	В	2	В	17	В
7	6,50	С	19	Н	6	Н	6,55	С	19	Н	11	В
8	5,89	В	6	В	5	Н	5,78	В	6	В	10	С
9	6,74	Н	16	Н	9	Н	6,73	Н	16	Н	11	С
10	6,48	С	19	Н	6	Н	6,31	С	18	Н	9	Н
11	6,41	С	15	С	11	В	6,32	С	15	С	12	В
12	5,56	В	5	В	10	С	5,47	В	4	В	13	В
13	5,73	В	14	С	15	В	5,72	В	13	С	17	В
Ср.	6,14	С	11	С	9,46	Н	5,92	В	10,8	С	12,8	В

Таблица 3

Результаты тестирований. Девочки.

Table 3

Test results. Girls.

№	Начало исследования (тесты)						Конец исследования (тесты)					
	1 тест		2 тест		3 тест		1 тест		2 тест		3 тест	
	сек.	уро-вень	см	уро-вень	кол-во	уро-вень	сек.	уро-вень	см	уро-вень	кол-во	уро-вень
1	7,18	В	16	С	15	В	6,09	В	10	В	22	В
2	7,67	Н	5	В	13	В	7,34	В	4	В	17	В
3	6,89	В	12	С	10	В	5,84	С	12	С	20	В
4	6,83	В	10	В	9	Н	5,72	В	10	В	10	С
5	7,33	С	22	Н	14	В	6,28	С	21	Н	15	В
6	6,19	В	18	Н	16	В	5,96	В	16	С	16	В
Ср.	7,02	С	13,8	С	12,8	В	6,21	В	12,17	С	16,6	В

В беге на 30 м уже к завершению наблюдений распределение результатов у мальчиков выглядело иначе, чем на старте: среднее время снизилось до 5,92 с, что соответствовало высокому уровню, при разбросе от 5,19 с до 6,73 с. Исходно группа показывала в среднем 6,14 с, то есть находилась на среднем уровне; индивидуальные значения варьировали от 5,56 с при высоком уровне до 7,26 с при низком. Сдвиг на 0,22 с не был одинаковым у всех, однако у большей части мальчиков прежние средние и низкие показатели сменились высокими. Исключение составил ученик №9: его результат также улучшился, но остался в пределах низкого уровня. По материалам этого теста программа занятий обнаружила результативность именно в раз-

витии скоростных качеств, и прирост у большинства испытуемых соотносился с воздействием подвижных игр на быстроту.

У девочек в том же тесте изменение оказалось заметнее. Если в начале исследования средний результат составлял 7,02 с и относился к среднему уровню, а диапазон лежал между 6,19 с и 7,67 с, то в конце было зафиксировано уже 6,21 с, что соответствовало высокому уровню. Нижняя и верхняя границы распределения также сместились – от 5,72 с до 7,34 с, причем оба значения относились к высокому уровню. Улучшение среднего показателя составило 0,81 с. В результате все девочки, независимо от исходного положения в среднем или низком диапазоне, перешли в высокий уровень. По сравнению с мальчиками прирост здесь был выражен сильнее; вероятной основой такого различия могли быть особенности мотивации или исходной подготовленности, и на девочках программа проявила себя особенно отчетливо.

Иная картина обнаружилась в тесте «Падающая линейка». У мальчиков итоговые данные почти повторяли стартовые: среднее значение изменилось с 11 см до 10,8 см, сохранив средний уровень. На первом этапе диапазон колебался от 2 см, соответствовавших высокому уровню, до 21 см, относимых к низкому; в конце исследования границы составили 2 см и 19 см соответственно. Разница в среднем показателе – лишь 0,2 см. Число учащихся с высоким уровнем увеличилось, но несущественно, тогда как у части группы – это №3, №7, №9, №10 – результаты оставались низкими. На этом фоне развитие быстроты реакции выглядело более медленным, чем изменения в скоростном беге, и сам материал теста указывал на необходимость более пристального внимания к упражнениям реакционного и координационного характера.

У девочек по тесту с линейкой средний результат на старте составлял 13,8 см при диапазоне от 5 см до 22 см; это соответствовало среднему уровню группы в целом, при наличии как высоких, так и низких индивидуальных значений. К концу исследования средний показатель снизился до 12,17 см, оставаясь, однако, в пределах среднего уровня. Разброс значений изменился незначительно: от 4 см, относимых к высокому уровню, до 21 см, относимых к низкому. Улучшение в среднем составило 1,63 см, и у двух девочек – №2 и №6 – результаты перешли в высокий уровень. При сопоставлении с мальчиками динамика здесь выглядела более заметной, хотя у части испытуемых проблема сохранялась: девочка №5 по-прежнему демонстрировала низкий уровень реакции.

Наиболее выраженные сдвиги проявились в тесте «Бег на месте за 10 секунд». У мальчиков стартовое среднее значение равнялось 9,46 раза и относилось к низкому уровню; отдельные результаты находились в широком интервале – от 5 раз до 16 раз, то есть от низкого до высокого уровня. После завершения исследования средний показатель достиг 12,8 раза и уже соответствовал высокому уровню, а диапазон составил от 9 раз до 17 раз. Прирост – 3,34 раза. При этом все мальчики, ранее находившиеся на низком или среднем уровне, переместились в высокий. Именно в этом тесте положительная динамика оказалась максимальной, что особенно отчетливо отражало изменение частоты движений ног под воздействием программы подвижных игр.

У девочек исходная ситуация в беге на месте была более благополучной: средний результат уже в начале равнялся 12,8 раза и относился к высокому уровню, хотя внутри группы значения различались существенно – от 9 раз, соответствовавших низкому уровню, до 16 раз, относившихся к высокому. К концу ис-

следования средний показатель вырос до 16,6 раза; границы распределения составили от 10 раз, что соответствовало среднему уровню, до 22 раз, относимых к высокому. Прирост достиг 3,8 раза. В итоге все девочки вышли на высокий уровень. Значительное улучшение в этом тесте наблюдалось и у них, причем исходное преимущество по среднему результату, отмеченное у девочек в начале исследования, сохранялось и в его финале.

Выводы

После цикла из 16 занятий наиболее заметные изменения были получены в тесте «Бег на месте за 10 секунд»: именно здесь и у мальчиков, и у девочек прирост оказался максимальным. Менее резко, но также отчетливо изменились показатели в беге на короткие дистанции, причем у девочек эта динамика проявилась сильнее. На другом полюсе оказался тест «Падающая линейка»: быстрота реакции возрастала медленнее, и это различие между направлениями развития скоростных качеств выступило достаточно ясно уже при сопоставлении итоговых данных.

Материал исследования указывает на результативность комплекса из 16 занятий с использованием подвижных игр применительно к детям 9-10 лет. При этом изменения распределились неравномерно. У девочек более выраженный прогресс наблюдался в беге на короткие дистанции и в реакции, тогда как у мальчиков заметнее выросла частота движений ног. Такая разница не отменяет общего эффекта программы, но смещает акцент в сторону более точной настройки последующей работы.

В дальнейшей практике целесообразно увеличить долю упражнений, направленных на реакцию и координацию. Для детей с низким уровнем подготовленности требуется более индивидуализированное построение заданий; одинаковый режим работы здесь едва ли будет одинаково продуктивен для всей группы. Игровые методы, показавшие свою рабочую состоятельность, сохраняют значение и на следующих этапах, в том числе как средство поддержания мотивации.

Полученные результаты позволяют рассматривать проведенную работу как эффективную и рекомендовать ее к внедрению в школьную программу физической культуры для младших школьников.

Список источников

1. Каравацкая Н.А., Щепелев А.А., Щербина А.Ф. Особенности уроков физической культуры у школьников начального общего образования // Глобальные тенденции в науке и технике: новые горизонты: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2024 года. Москва: Издательство ЦДПО «Цифровая академия», 2024. С. 508 – 514.

2. Колдашов И.А., Щепелев А.А., Наумова А.В. Использование игрового метода обучения в физическом воспитании студентов // Материалы 43-й научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов, прикрепленных лиц ФГБОУ во МГАФК по итогам нир за 2021 год, Малаховка, 24-25 марта 2022 года / Министерство спорта российской федерации московская государственная академия физической культуры московская областная олимпийская академия. Том Вып. XX. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2022. С. 100 – 106.

3. Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М., Щепелев А.А. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» с применением информационно-интерактивной технологии формирования физической культуры личности // Омский научный вестник. 2012. № 5 (112). С. 197 – 200.

4. Кузекевич В.Р., Русаков А.А. Подвижные игры как форма обучения младших школьников правилам безопасного поведения на уроках физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 251 – 254. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p251-255.

5. Щепелев А.А., Борисова О.А., Умаров М.М., Каравацкая Н.А. О значении физической активности и игровой деятельности детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. 2024. № 5. С. 2 – 8.

6. Пастушенко Е.Е., Волвенкина Е.Е., Князева Е.В., Александрова Е.А. Общая физическая подготовка студенток 2 курса 18-20 лет // Наука на благо человечества – 2016: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Кафедра физического воспитания. Факультет безопасности жизнедеятельности, Москва, 01-29 апреля 2016 года / Отв. ред. А.В. Сухарев. Москва: Московский государственный областной университет, 2016. С. 95 – 100.

7. Маскаева Т.Ю., Пастушенко Е.Е., Бриленок Н.Б., Михайлов В.В.Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134

8. Пастушенко Е.Е., Пастушенко Е.Е. Влияние спортивных выездных сборов единоборцев 8-14 лет на физическое качество выносливость в современных условиях // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12 декабря 2024 года. Тула: Тульский государственный университет, 2025. С. 138 – 143.

9. Архипова Т.Н., Борисова И.В., Васильева А.С. и др. Современные направления и тренды развития образования в год педагога и наставника. Самара: ООО НИЦ «ПНК», 2023. 122 с.

References

1. Karavatskaya N.A., Shchepelev A.A., Shcherbina A.F. Features of physical education lessons for primary school students. Global trends in science and technology: new horizons: Collection of articles from the International scientific and practical conference, Moscow, April 19, 2024. Moscow: Publishing house of the Central Continuing Professional Education Center "Digital Academy", 2024. P. 508 – 514.

2. Koldashov I.A., Shchepelev A.A., Naumova A.V. Using the Game-Based Teaching Method in Physical Education of Students. Proceedings of the 43rd Scientific and Methodological Conference of the Faculty and Research Staff, Postgraduate Students, and Attached Persons of the Federal State Budgetary Educational Institution in Moscow State Academy of Physical Culture Based on the Results of Research and Development for 2021, Malakhovka, March 24-25, 2022. Ministry of Sports of the Russian Federation, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow Regional Olympic Academy. Vol. Issue XX. Malakhovka: Moscow State Academy of Physical Culture, 2022. P. 100 – 106.

3. Kolokatova L.F., Chubarov M.M., Shchepelev A.A. Educational and Methodological Complex of the Discipline “Physical Education” Using Information and Interactive Technology for the Formation of Personal Physical Culture. Omsk Scientific Bulletin. 2012. No. 5 (112). P. 197 – 200.

4. Kuzekevich V.R., Rusakov A.A. Outdoor games as a form of teaching primary school students the rules of safe behavior in physical education lessons. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 3 (217). P. 251 – 254. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p251-255.

5. Shchepelev A.A., Borisova O.A., Umarov M.M., Karavatskaya N.A. On the importance of physical activity and play activities of primary school children. Physical Education at School. 2024. No. 5. P. 2 – 8.

6. Pastushenko E.E., Volvenkina E.E., Knyazeva E.V., Aleksandrova E.A. General physical fitness of second-year female students aged 18-20 years. Science for the Benefit of Humanity – 2016: Proceedings of the annual All-Russian scientific and practical conference of teachers, graduate students and students dedicated to the 85th anniversary of the Moscow State University: Department of Physical Education. Faculty of Life Safety, Moscow, April 1-29, 2016.Ed. A.V. Sukharev. Moscow: Moscow Regional State University, 2016. P. 95 – 100.

7. Maskaeva T.Yu., Pastushenko E.Ye., Brilenok N.B., Mikhailov V.V. Assessment of Physical Fitness of 1st-3rd Year Students of the Power Engineering Institute Based on the GTO Standards. Physical Culture and Health. 2024. No. 3 (91). P. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134

8. Pastushenko E. Ye., Pastushenko E. Ye. The Impact of Off-Season Sports Camps of 8-14-Year-Old Combat Wrestlers on the Physical Quality of Endurance in Modern Conditions. Tourism in the Modern World: Problems and Prospects: Collection of Articles Based on the Materials of the XII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Tula, December 12, 2024. Tula: Tula State University, 2025. P. 138 – 143.

9. Arkhipova T.N., Borisova I.V., Vasilyeva A.S. and others. Modern directions and trends in the development of education in the year of the teacher and mentor. Samara: LLC Scientific Research Center "PNK", 2023. 122 p.

Информация об авторах

Симаков Д.В., Государственный университет просвещения

Стеценко М.В., Московский государственный институт культуры

© Симаков Д.В., Стеценко М.В., 2025