ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2025, Том 3, №4

Подписано к публикации: 29.12.2025

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

Волкова О.Е., Кренцель И.Г., Акопджанян А.А.
Повышение техники нападающего удара в волейболе
с помощью специальных упражнений 4-13

Егоров Д.Е., Алексеев А.А.
Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки агрономов 14-22

Иванова С.Ю., Бакина С.С.
Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом
воспитании студентов вуза: опыт внедрения
и педагогические эффекты 23-29

Каравацкая Н.А.
Развитие способности к согласованию движений учащихся младшего
школьного возраста с использованием упражнений ритмики 30-40



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 4 / 2025, Vol. 3, Iss. 4 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 796.325.2
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-4-13

[1] Волкова О.Е., [2] Кренцель И.Г., [2] Акопджанян А.А.,
[1] Московский педагогический колледж,
[2] Московский государственный институт культуры

Повышение техники нападающего удара в волейболе с помощью специальных упражнений

Аннотация: в статье рассматривается эффективность комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование техники нападающего удара в волейболе у учащихся 7-х классов 12-13 лет на уроках физической культуры. Цель исследования заключалась в теоретическом и практическом обосновании результативности предложенной методики с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников, а также в выявлении динамики технической подготовленности по итогам педагогического эксперимента. В исследовании приняли участие 21 ученик 7 «А» класса, из них 9 девочек и 12 мальчиков. Работа включала три этапа: первичную диагностику, подбор и внедрение комплекса специальных упражнений, итоговое тестирование. Для оценки уровня владения техникой использовались три двигательных теста по методике А.В. Беляевой: нападающий удар из зоны №4 в зоны №6, №5 и №1. Начальные результаты показали, что у 43-57% испытуемых уровень технической подготовленности был низким, при этом выявлены различия между мальчиками и девочками. После применения комплекса упражнений у большинства учащихся отмечен переход от низкого уровня к среднему, а у части школьников – к высокому. Наиболее выраженные положительные изменения зафиксированы в тесте на выполнение нападающего удара по диагонали; менее значительная, но устойчивая динамика наблюдалась при выполнении прямого нападающего удара по линии. Полученные данные подтверждают целесообразность использования специальных упражнений в школьном обучении волейболу. Практическая значимость исследования связана с возможностью применения предложенной методики учителями физической культуры для повышения качества технической подготовки, развития физических качеств и поддержания мотивации учащихся к занятиям.

Ключевые слова: школьники, физическая культура, волейбол, нападающий удар

Для цитирования: Волкова О.Е., Кренцель И.Г., Акопджанян А.А. Повышение техники нападающего удара в волейболе с помощью специальных упражнений // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 4. С. 4 – 13. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-4-13

Поступила в редакцию: 24 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 29 декабря 2025 г.

[1] Volkova O.E., [2] Krenzel I.G., [2] Akopdzhanyan A.A.,
[1] Moscow Pedagogical College,
[2] Moscow State Institute of Culture

Improving the technique of attacking in volleyball with the help of special exercises

Abstract: the article examines the effectiveness of a set of special exercises aimed at improving the technique of attacking volleyball for students in grades 7, 12-13 years old in physical education classes. The purpose of the study was to theoretically and practically substantiate the effectiveness of the proposed methodology, considering the age and individual characteristics of schoolchildren, as well as to identify the dynamics of technical readiness based on the results of a pedagogical experiment. The study involved 21 students of grade 7 "A", of whom 9 were girls and 12 were boys. The work included three stages: initial diagnosis, selection and implementation of a set of special exercises, and final testing. To assess the level of mastery of the technique, three motor tests were used according to the method of A.V. Belyaeva: an attacking strike from zone No. 4 to zones No. 6, No. 5 and No. 1. The initial results showed that 43-57% of the subjects had a low level of technical readiness, while differences between boys and girls were revealed. After applying a set of exercises, most students marked a transition from a low to an average level, and some students – to a high level. The most pronounced positive changes were recorded in the diagonal striker strike test; less significant but steady dynamics were observed when performing a direct striker strike along the line. The data obtained confirm the expediency of using special exercises in school volleyball training. The practical significance of the research is related to the possibility of using the proposed methodology by physical education teachers to improve the quality of technical training, develop physical qualities and maintain students' motivation for classes.

Keywords: schoolchildren, physical education, volleyball, offensive strike

For citation: Volkova O.E., Krenzel I.G., Akopdzhanyan A.A. Improving the technique of attacking in volleyball with the help of special exercises. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (4). P. 4 – 13. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-4-13

The article was submitted: September 24, 2025; Approved after reviewing: November 22, 2025; Accepted for publication: December 29, 2025.

Введение

Спорт – это неотъемлемая часть культуры общества и один из ключевых элементов физического здоровья человека. В настоящее время волейбол становится все более популярным видом спорта, как среди детей, так и среди взрослых [1; 2]. Вместе с тем, для эффективной игры в волейбол необходимо владеть основными элементами техники игры, включая удары различными способами. Одним из самых важных элементов техники волейбола является «нападающий удар». Этот удар является основным способом нанесения атакующего удара по мячу и достижения цели – перевод мяча в поле соперника. Овладение этим ударом становится ключевым моментом в игре волейбола, особенно для учащихся среднего школьного возраста, которые только начинают заниматься этим видом спорта [4; 7]. Поэтому актуальность темы «Обучение физическому действию «нападающий удар» в волейболе на занятиях физической культуры учащихся среднего школьного возраста» очевидна. Специальные упражнения, разнообразные методики используются во многих игровых видах спорта с мячом [3]. Эта тема поможет разработать методику обучения учеников основам техники волейбола, в том числе нападающему удару, что в свою очередь способствует развитию физических способностей, координации движений и командного взаимодействия учащихся, учитывая биомеханику движений [5; 6; 8]. Таким образом, данное исследование будет иметь практическое значение для обучения учащихся среднего школьного возраста основам волейбола и поможет им стать успешными спортсменами в этом виде спорта.

Исследование было направлено на теоретическое и практическое обоснование результативности специально разработанных комплексов упражнений, применяемых для повышения уровня техники выполнения нападающего удара в волейболе у учащихся 7-х классов в возрасте 12-13 лет на уроках физической культуры. В центре внимания находилась не только сама возможность улучшения технического действия, но и его проверка в условиях школьного обучения, где возрастные и индивидуальные различия учащихся проявляются особенно отчётливо.

Цель статьи состоит в том, чтобы выявить и обосновать эффективность комплекса специальных упражнений, ориентированных на повышение техники выполнения нападающего удара в волейболе у учащихся среднего школьного возраста, то есть 7 класса, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также показать динамику роста технической подготовленности по результатам педагогического эксперимента.

Материалы и методы исследований

Подготовка статьи опиралась на разнородный массив источников и рабочих материалов, соединявший теоретическую, нормативную и прикладную части исследования. В числе исходных оснований были использованы учебники и учебные пособия по теории и методике физической культуры и спорта, где рассматриваются подходы к обучению техническим элементам в волейболе, а также методические рекомендации для тренеров, посвящённые развитию специальных физических качеств и совершенствованию техники нападающего удара. При разработке тестов учитывались и научные публикации, анализирующие современные способы обучения юных спортсменов, включая работы А.В. Беляевой.

Наряду с научно-методической литературой привлекались нормативно-правовые документы, задающие организационные и содержательные ориентиры исследования. Использовались Федеральные государственные образовательные стандарты по физической культуре для основного общего образования, программы по физической культуре для 7-х классов, в которых представлен раздел по волейболу, а также санитарно-гигиенические требования к проведению школьных занятий физической культурой.

Фактическую основу составили материалы, полученные непосредственно в ходе работы с учащимися 7 класса. В анализ были включены протоколы тестирования 21 школьника в возрасте 12-13 лет, среди которых 9 девочек и 12 мальчиков. В этих протоколах фиксировались результаты трёх двигательных тестов. Дополняли их индивидуальные карточки с результатами каждого ученика, где уровень технической подготовленности определялся как высокий, средний или низкий. Для сопоставления данных до и после применения специальных упражнений использовались сравнительные таблицы.

Методические разработки исследования: описание комплекса специальных упражнений, ориентированных на развитие силы, координации, точности и техники выполнения нападающего удара. Были подготовлены инструкции к двигательным тестам с указанием процедуры проведения, критериев оценивания и правил подсчёта попаданий. Оценка технической подготовленности строилась с учётом критериев для мальчиков и девочек.

В анализ включались и статистические данные, характеризующие динамику успеваемости и физической подготовленности класса.

Результаты и обсуждения

В исследование принимали участие 21 ученик 7 «А» класса из них 9 девочек и 12 мальчиков в возрасте 12-13 лет.

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе с целью выявления уровня владения техникой нападающего удара обучающихся 7 класса проводилось тестирование с помощью 3 двигательных тестов.

На втором этапе, на основании результатов тестирования, подбирались и составлялись комплексы специальных упражнений волейбола, которые способствовали бы улучшения техники выполнения нападающего удара учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений для повышения техники нападающего удара в волейболе.

Table 1

A set of exercises to improve the technique of attacking in volleyball.

№	Упражнение	Значение
1	Имитационные упражнения выполнения удара стоя/в разбеге	Выработка правильного выполнения за счет мышечной памяти
2	Прыжки через усеченные конусы (на полу линии для выполнения разбега в 3 шага)	Выработка правильного выполнения прыжка

Продолжение таблицы 1

Continuation of Table 1

3	Удары по неподвижному мячу (мяч держит партнер)	Отработка правильного попадания по мячу
4	Броски теннисного мяча через сетку в прыжке (женская)	Постановка правильного движения кисти для удара, отработка прыжка
5	Удары в защиту (в парах)	Постановка кисти для удара, улучшение чувства мяча
6	Нападающий удар через сетку с собственного подброса/передачи	Отработка правильного выполнения нападающего удара за счет кисти, разбега с 3 шагов
7	Игра в волейбол 3х3, 6х6	Отработка нападающего удара

Адаптированность предложенной методики заключалась в том, что в ней шел учет возрастных особенностей (дозировка нагрузки); возможность индивидуализации (подбор упражнений по уровню подготовки); сочетание с другими элементами тренировки.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование и интерпретированы данные по предложенной методике.

Двигательный тест 1: «Нападающий удар из зоны №4 в зону №6». Процедура *тестирования.* Учащиеся располагаются на 3-метровой линии от сетки в зоне №4, выполняют разбег, прыжок, удар по мячу с направлением в зону № 6, наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра из зоны №3. Учащемуся предоставляется право выполнить 5 нападающих ударов. Оценивают технику и количество попаданий в цель. Мячи, которые пересекли границы поля заданной зоны, не считаются, попытка за удар пропадает (А.В. Беляева).

Двигательный тест 2: «Нападающий удар из зоны №4 в зону №5». Процедура тестирования. Учащиеся располагаются на 3-метровой линии от сетки в зоне №4, выполняют разбег, прыжок, удар по мячу с направлением в зону № 5 по диагонали, наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра из зоны №3. Учащемуся предоставляется право выполнить 5 нападающих ударов. Оценивают технику и количество попаданий в цель. Мячи, которые пересекли границы поля заданной зоны, не считаются, попытка за удар пропадает (А.В. Беляева).

Двигательный тест 3: «Нападающий удар из зоны №4 в зону №1». Процедура тестирования. Учащиеся располагаются на 3-метровой линии от сетки в зоне №4, выполняют разбег, прыжок, удар по мячу с направлением в зону № 1 по линии, наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра из зоны №3. Учащемуся предоставляется право выполнить 5 нападающих ударов. Оценивают технику и количество попаданий в цель. Мячи, которые пересекли границы поля заданной зоны, не считаются, попытка за удар пропадает (А.В. Беляева).

Критерии оценки уровней трех тестов для мальчиков и девочек: высокий – 5, средний – 4, низкий – 3.

Результаты на начало и конец исследования трех тестов представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты двигательных тестов на начало и конец исследования.

Table 2

Results of motor tests at the beginning and end of the study.

№ п/п	Уровень на начало исследования			Уровень после выполнения специальных упражнений		
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	Средний	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
2	Средний	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Средний
3	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
4	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
5	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
6	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
7	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
8	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
9	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
10	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний	Низкий
11	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
12	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний
13	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Средний
14	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
15	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
16	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний
17	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Средний	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний
19	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Средний
20	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
21	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Средний

На начало исследования: результаты теста «Нападающий удар из зоны №4 в зону № 6», с помощью которого мы оценивали технику нападающего удара и точность попадания мяча в цель, показали, что 9 испытуемых обладают низким уровнем развития технической подготовки в волейболе, что составило 43%, 4 ученик демонстрирует высокий уровень, что составило 19%, а также 8 ученика демонстрирует средний уровень, что составляет 38%. Девочки в данном тестирование получили 4 результата среднего уровня, а также 5 результатов низкого уровня, в то время мальчики показали результат лучше, 4 результата низкого уровня, 4 результаты высокого уровня, а также 4 результата среднего уровня. Способность к выполнению нападающего удара по диагонали, диагностируемая с помощью теста «Нападающий удар из зоны №4 в зону № 5», у 52% обучающихся находится на низком уровне развития. Средний уровень развития по данному показателю демонстрируют 9 учащихся, что составило 43%. Высокий уровень в данном тесте выявлен у 1 учащегося, т.е. 5%. В данном тестирование девочки показали 7 результатов низкого уровня, 1 результат высокого уровня, а также 1 результат среднего уровня. Мальчики показали результаты лучше, но без высокого уровня, 8 среднего, а также 4 низкого уровня. В результате оценки владения техникой прямого нападающего удара по линии с помощью теста «Нападающий удар из зоны №4 в зону №1», нами было установлено, что данный показатель также в большинстве случаев находится на низком уровне развития у 57% испытуемых, средний уровень демонстрируют 43% обучающихся. Участников тестирования с высоким уров-

нем владения техникой прямого нападающего удара на данном этапе не выявлено. Девочки показали 3 среднего уровня, 6 низких, высокого результата у них не было. Мальчики показали 9 результатов среднего уровня и 6 результатов низкого уровня.

На основании полученных данных мы можем констатировать, что большая часть обучающихся 7 класса в целом демонстрирует низкий уровень владения техникой прямого нападающего удара.

После включения специальных упражнений распределение уровней технической подготовленности учащихся изменилось: у значительной части школьников, прежде всего у мальчиков, владение техникой достигло среднего и высокого уровня. Учащиеся, первоначально демонстрировавшие низкие показатели, в большинстве случаев перешли в категорию среднего уровня. У части школьников, преимущественно у девочек, положительная динамика была выражена слабее, однако и в этой группе фиксировался переход от низкого уровня к среднему.

Наиболее заметные сдвиги были получены в тесте «Нападающий удар по диагонали» (тест 2), где максимальный прирост отмечался у мальчиков; подобное распределение результатов соотносится с особенностями их физической подготовленности и мотивации. В тесте «Прямой нападающий удар» (тест 3) улучшение также наблюдалось, однако его выраженность оказалась ниже, что указывает на необходимость дальнейшей целенаправленной работы.

Выводы

Полученные данные показывают повышение уровня технической подготовки учащихся по всем направлениям выполнения нападающего удара. При этом закрепление сформированных навыков и достижение устойчиво высокого уровня владения техникой требуют систематических занятий, особенно в работе с девочками и учащимися, имевшими исходно низкий уровень подготовки.

Практический раздел исследования был связан с диагностикой уровня владения нападающим ударом у учащихся 7 класса. По итогам тестирования установлено, что у 43-57% испытуемых техническая подготовленность находится на низком уровне, что обозначило необходимость введения разработанной методики в учебный процесс. Одновременно выявились выраженные различия между мальчиками и девочками, из-за чего обучение требует дифференциации по составу упражнений и характеру педагогического воздействия.

Предложенный комплекс упражнений представляет прикладной интерес для учителей физической культуры. Его использование отражается не только на качестве выполнения нападающего удара, но и затрагивает более широкий круг показателей физического развития учащихся. Отдельного внимания заслуживает психологическая сторона методики: включение игровых упражнений поддерживает учебную мотивацию и повышает интерес школьников к занятиям.

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. 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.

5. Машков К.Ю., Эссеббар К.М., Пучкова Н.Г., Ивлиева Е.Ю. Обоснование средств и методов развития нападающего удара в волейболе // Культура физическая и здоровье. 2025. № 1 (93). С. 349 – 352. DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_349

6. Полежаева О.Н. Биомеханические различия в положении ударного звена в фазе замаха при нападающем ударе в волейболе // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21-22 ноября 2019 года / Ред.-сост.: А.Н. Фураев. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. С. 152 – 159.

7. 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.

8. Щепелев А.А., Правдов Д.М., Правдов М.А. Формирование двигательных умений в метании у детей старшего дошкольного возраста на основе учета биомеханических параметров движений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 513 – 519.

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 Culture‌ю Omsk Scientific Bulletin. 2012. No. 5 (112). P. 197 – 200.

4. Shchepelev A.A., Borisova O.A., Umarov M.M., Karavatskaya N.A. On the Importance of Physical Activity and Play Activities of Primary School Children‌ю Physical Education at School. 2024. No. 5. P. 2 – 8.

5. Mashkov K.Yu., Essebbar K.M., Puchkova N.G., Ivlieva E.Yu. Justification of Means and Methods for Developing an Attacking Strike in Volleyball‌ю Physical Education and Health. 2025. No. 1 (93). P. 349 – 352. DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_349

6. Polezhaeva O.N. Biomechanical Differences in the Position of the Striking Link in the Backswing Phase of an Attacking Shot in Volleyball. Biomechanics of Motor Actions and Biomechanical Control in Sports: Proceedings of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Moscow, November 21-22, 2019. Editor-compiler: A.N. Furaev. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2019. pp. 152 – 159.

7. Arkhipova T.N., Borisova I.V., Vasilyeva A.S., et al. Modern Directions and Trends in Education Development in the Year of the Teacher and Mentor. Samara: OOO NITs "PNK", 2023. 122 p.

8. Shchepelev A.A., Pravdov D.M., Pravdov M.A. Formation of Motor Skills in Throwing in Senior Preschool Children Based on the Biomechanical Parameters of Movements. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 9 (211). P. 513 – 519.

Информация об авторах

Волкова О.Е., Московский педагогический колледж

Кренцель И.Г., Московский государственный институт культуры

Акопджанян А.А., Московский государственный институт культуры

© Волкова О.Е., Кренцель И.Г., Акопджанян А.А., 2025



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 4 / 2025, Vol. 3, Iss. 4 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(075.8)
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-14-22

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

Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки агрономов

Аннотация: физическая подготовка агрономов является актуальной темой, поскольку от деятельности данных специалистов зависит продуктовая безопасность государства, и соответственно возникают вопросы повышения качества подготовки данных специалистов. Профессиональная деятельность агрономов связана с работой в полевых условиях, длительными пешими обходами, использование различного оборудования и исследование различных образцов, что требует высокого уровня выносливости, силовых показателей и координационных способностей. Недостаточная физическая подготовленность негативно влияет на производительность и качество труда и повышать риск травмирования в процессе трудовой деятельности.

Задачи исследования включают:

– анализ физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
– разработка рекомендаций по подготовке студентов к профессиональной деятельности агронома.

Цель данного исследования заключается в анализе основных аспектов физической подготовки агрономов и поиске подходов, способствующих повышению эффективности процесса физической подготовки.

Практическая значимость заключается в возможности применения результатов исследования для организации учебного процесса физической подготовки агрономов, направленных на повышение их работоспособности, формирование готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, специфика трудовой деятельности, выносливость, кроссфит

Для цитирования: Егоров Д.Е., Алексеев А.А. Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки агрономов // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 4. С. 14 – 22. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-14-22

Поступила в редакцию: 26 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 25 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 29 декабря 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

Questions of professional and applied training of agronomists

Abstract: the physical fitness of agronomists is a pressing issue, as their professional activities involve constant exposure to field conditions, long walks, and handling equipment and samples, all of which require high levels of endurance, strength, and coordination. Insufficient physical fitness negatively impacts productivity, increases fatigue, and heightens the risk of injury.

The objectives of the study include:

- analyzing the physical fitness requirements of agronomists;

- identifying areas for developing physical qualities necessary for professional activities;

- identifying appropriate sports and exercises, including CrossFit, to improve endurance, strength, coordination, and resistance to stress;

- developing recommendations for developing a training system adapted to the professional conditions of agronomists. The practical significance lies in the possibility of using the research results to organize physical training programs for agronomists aimed at increasing their performance, preventing professional overloads and injuries, as well as developing sustainable functional readiness for field and production activities.

Keywords: physical fitness, work-related characteristics, endurance, CrossFit

For citation: Egorov D.E., Alekseev A.A. Questions of professional and applied training of agronomists. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (4). P. 14 – 22. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-14-22

The article was submitted: September 26, 2025; Approved after reviewing: November 25, 2025; Accepted for publication: December 29, 2025.

Введение

Современные требования к подготовке агрономов связано с необходимостью решения ряда задач, среди которых необходимо выделить необходимость повышения эффективности земледелия, что продиктовано ростом численности населения, повышения конкурентности на мировых рынках продовольствия и т.д., что повышает значимость качества подготовки специалистов. В процессе подготовки необходимо сформировать требуемый объем знаний, что позволяет эффективно решать возрастающее число профессиональных задач в различных, нередко сложных производственных и климатических условиях. Деятельность совре-

менного агронома основывается на сформированных теоретических знаниях и практических умениях. Не меньшее значение имеет и высокий уровень физической подготовленности, который способствует эффективной трудовой деятельности.

Актуальности исследованию придают и происходящие процессы модернизации аграрного сектора, требующие от специалистов необходимого объема знаний, умений и уровня физической подготовленности. Модернизация связанна с внедрением различных технологий и ужесточением требований к эффективности профессиональной деятельности. Перечисленное выше требует поиска наиболее эффективных подходов в подготовке специалистов аграрного сектора, в том числе и агрономов.

Материалы и методы исследований

Для решения поставленных задач был использованы методы анализа и обобщения данных различных авторов по направлению исследования. Для выявления специфики трудовой деятельности использованы методы опроса и бесед с агрономами.

Результаты и обсуждения

Профессиональная деятельность агронома представляет собой многокомпонентную систему организационно-технологических, аналитических и управленческих действий, направленных на обеспечение устойчивого функционирования и повышения продуктивности растениеводства. В рамках своей компетенции агроном осуществляет научно обоснованное управление агроэкосистемами с целью получения высоких урожаев необходимого качества при рациональном и эффективном использовании природных, трудовых и материально-технических ресурсов [3, 4].

Существенную роль в профессиональной деятельности играет проведение агрохимического и агроэкологического анализа, включающего оценку плодородия почв, мониторинг фитосанитарного состояния посевов и учет климатических факторов. На основе полученных данных агроном осуществляет прогнозирование урожайности и принимает управленческие решения, направленные на оптимизацию производственных процессов.

В процессе опроса агрономов сельскохозяйственных предприятий Белгородской области выяснилось, что Работа агронома носит сезонный характер, весной, летом и осенью в основном преобладают работы в полевых условиях, это взятие и анализ проб почв для определения необходимых удобрения для внесения, оценка семенного фонда и определение перспективных культур и сортов для обеспечения максимальной эффективности производственной деятельности. В зимнем сезоне в основном преобладают работы в лаборатории, это анализ семенного фонда, оценка его состояния, определение объема снега на полях, для оценки влажности почвы и выполнение работ по снегозадержанию на полях. А так как в хозяйствах полей достаточно много и расположены они на значительных расстояниях, то приходится контролировать значительную территорию, что требует затрат значительного объема времени.

Работа агронома носит междисциплинарный характер, интегрируя знания в области агрономии, экологии, экономики и управления, и выступает важнейшим фактором обеспечения продовольственной безопас-

ности и устойчивого развития аграрного сектора.

Требования к подготовке агронома детерминируются сложным, многоуровневым характером его профессиональной деятельности, связанной с управлением продукционными процессами в агроэкосистемах. В современных условиях подготовка специалиста должна носить системный и междисциплинарный характер, обеспечивая формирование интегративных компетенций, позволяющих эффективно решать задачи устойчивого и ресурсосберегающего сельскохозяйственного производства.

Практико-ориентированная подготовка предполагает развитие умений по реализации агротехнических мероприятий, проведению агрохимических и фитосанитарных исследований, диагностике состояния посевов и почвенного покрова, а также разработке и оптимизации технологических схем возделывания сельскохозяйственных культур. Существенное значение имеет формирование навыков принятия управленческих решений на основе анализа эмпирических данных и прогностических моделей.

Неотъемлемой составляющей подготовки агронома выступает формирование необходимого уровня физической и психофизиологической готовности. Специфика профессиональной деятельности, включающая работу в полевых условиях, воздействие неблагоприятных климатических факторов и значительные физические нагрузки, обусловливает необходимость развития выносливости, адаптационного потенциала и функциональной устойчивости организма.

Необходимость физической подготовки агронома определяется спецификой его профессиональной деятельности, реализуемой в условиях открытых агроландшафтов и характеризующейся сочетанием значительных двигательных, сенсорных и психофизиологических нагрузок. Производственная деятельность агронома протекает в вариативной среде, включающей воздействие комплекса абиотических факторов (температурные колебания, влажность, инсоляция, ветровая нагрузка), что предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию организма и его адаптационным возможностям. В процессе бесед выяснилось, что в летнюю пору сложность вызывает длительное нахождение в условиях высоких температур. Летние температуры в Белгородской области превышают 30^0, и необходимость выполнения работ в таких условиях приводит к быстрому утомлению. В ходе бесед с профессорско-преподавательским составом ряда вузов обеспечивающих подготовке специалистов аграрного сектора выяснилось, что в подготовке необходимо делать акцент на совершенствование показателей выносливости.

Физическая подготовка рассматривается как системообразующий компонент профессиональной готовности, обеспечивающий поддержание высокого уровня общей и специальной работоспособности. Выполнение типичных профессиональных операций – маршрутные обследования посевов, отбор почвенных и растительных проб, контроль технологических процессов, участие в полевых работах – требует развития аэробной выносливости, силовой выносливости, координационных способностей и устойчивости к статодинамическим нагрузкам.

По данным [7, 8] высокий уровень физической подготовленности способствует оптимизации функционирования кардиореспираторной и опорно-двигательной систем, повышению резистентности организма к неблагоприятным факторам среды и снижению риска развития профессионально обусловленных функциональных нарушений. Формирование устойчивых адаптационных реакций обеспечивает сохранение гомео-

стаза и эффективность деятельности в условиях пролонгированных нагрузок.

По данным [8, 9] повышение уровня физической работоспособности коррелирует со снижением утомляемости, стабилизацией психоэмоционального состояния, улучшением концентрации внимания и оперативного мышления, что имеет принципиальное значение для принятия обоснованных агротехнологических решений в условиях неопределённости.

Так же [1, 6] утверждают, что физическая подготовка агронома является одним из составляющих его профессиональной эффективности, в процессе которой совершенствуется работа всех систем организма, развивается опорно-двигательный аппарат, что и определяет результативность и устойчивость профессиональной деятельности в аграрном секторе.

Так как профессиональная деятельность агронома происходит в условиях открытого воздуха, то для обеспечения качества физической подготовки акцент необходимо ставить на виды спорта, занятия которыми способствуют совершенствованию показателей выносливости, работоспособности, координации и устойчивость к длительным нагрузкам. Таковыми видами являются циклические виды спорта (бег по пересеченной местности, спортивная ходьба, велоспорт и плавание), занятия перечисленными видами спорта способствуют повышению общей выносливости и работоспособности, необходимые в процессе длительной работы в полевых условиях [2, 7, 8].

В ходе опросов студентов обучающихся в вузах обеспечивающих подготовку специалистов аграрного сектора выяснилось, что студенты хотят и внедрение в систему занятий велосипедного спорта. Так как в условиях возрастающей экологической угрозы, потепления климата из-за интенсивного использования транспорта они предлагают передвижение на велосипеде для выполнения ряда работ. Что так же будет способствовать повышению двигательной активности и снижению карбонизации окружающей среды. Но в ходе опроса администраций вузов выяснилось, что у вузов нет средств на приобретение необходимого количества велосипедов, и найма специалистов для их обслуживания и формирования мастерских.

Так же необходимо включать в систему подготовки координационные и балансировочные нагрузки, которые повышают устойчивость при передвижении по неровной местности и точность движений. Это могут быть упражнения на нестабильных опорах (балансировочная платформа BOSU), элементы с изменением темпа и направления движения.

Для совершенствования силовых показателей и профилактики профессиональных перегрузок рекомендуются силовые нагрузки, направленные на развитие мышц спины, нижних конечностей и корпуса, что особенно важно при длительном передвижении пешком и переносе оборудования. Не менее важным направление в подготовке агрономов является совершенствование силовой выносливости, для совершенствования которых эффективны упражнения с собственным весом (приседания, выпады, отжимания), а также упражнения с отягощениями или на тренажерах. Необходимо включать упражнения имитирующие реальные действия (подъём и перенос грузов, тяговые упражнения, работа с набивным мячом или гирями).

В отличие от узкоспециализированных видов спорта, в процессе занятий кроссфитом оказывается комплексное воздействие на организм занимающихся, т.е. совершенствуются показатели несколько физических качеств, что делает его эффективным средством физической подготовки для специалистов, работаю-

щих в полевых условиях.

Занятия кроссфитом способствуют развитию общей и силовой выносливости, что напрямую связано с необходимостью длительного пребывания на ногах, перемещения по сельскохозяйственным угодьям и выполнения повторяющихся физических действий в течение рабочего дня. Регулярные занятия повышают работоспособность и снижают утомляемость, что особенно важно в периоды интенсивных сезонных работ. В процессе занятий кроссфитом происходит комплексное совершенствование основных физических качеств. В процессе подготовки необходимо совершенствовать силовые показатели, которые необходимы в процессе трудовой деятельности, таких как подъём и перенос инструментария и приборов, работа с инструментами и оборудованием. Интеграция высокоинтенсивных занятий кроссфитом в систему подготовки агрономов целесообразно и для совершенствования силовых показателей, выносливости и координационных способностей [5, 10].

В процессе профессиональной деятельности агроном преодолевает значительные расстояния беря пробы почвы и образцы растений, перенося необходимый инструментарий. Процесс забора проб и растений, а также проведение других работ проходят в положении наклона вперед и на нестабильной поверхности, а в ходе занятий кроссфитом совершенствуются в том числе и показатели гибкости и координации, что снижает риск травм и усталости. Так же, выполнение высоко интенсивных нагрузок способствуют воспитанию психологической устойчивости, способности выполнять работы на фоне развившегося утомления, что важно в полевых условиях. Таким образом, занятия по системе кроссфита являются эффективным средством формирования необходимого уровня физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности агронома.

Выводы

В процессе подготовки специалистов агрономов акцент необходимо ставить на совершенствование показателей выносливости, силы, координационных способностей. Одним из эффективных средств в подготовке специалистов аграрного сектора и конкретно агрономов является занятия кроссфитом, так как данные занятия способствует комплексному совершенствованию физических качеств необходимых в профессиональной деятельности агрономов: общей и силовой выносливости, координационных способностей.

В систему подготовки будущих агрономов следует включать:

– аэробные нагрузки (бег, спортивная ходьба, плавание) для совершенствования общей выносливости;
– силовые упражнения с собственным весом, отягощениями и упражнения на тренажёрах;
– упражнения, акцентированные на совершенствование координационных способностей;
– упражнения для совершенствования состояния гибкости.

Список источников

1. Барсегян А.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании будущего специалиста-агронома // Молодежь. Наука. Инновации : сборник научных трудов по материалам II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ярославль, 10-11 марта 2021 года / Ярославская государственная сельскохозяйственная академия. Ярославль: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ярославская государственная сельскохозяйственная академия", 2021. С. 88 – 93.

2. Бочкарева О.П., Мезенцева В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по направлению "Агрономия" // Инновации в системе высшего образования: Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 24 октября 2018 года / Самарская государственная сельскохозяйственная академия. Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. С. 7 – 10.

3. Воротова М.С. Влияние занятий профессионально-прикладной физической культурой на формирование готовности специалиста аграрного профиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. Т. 9. № 4. С. 35 – 41.

4. Деловой Р.В., Иванова Т.С., Шубин Д.А. Учёт условий профессиональной деятельности в организации физической подготовки студентов агрономов // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития: Материалы международной научно-практической конференции, Красноярск, 21-23 апреля 2020 года / Отв. за выпуск: В.Л. Бопп, Сорокатая Е.И.. Том Часть 2. Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2020. С. 612 – 616.

5. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов // News of Science and Education. 2017. Vol. 4. № 6. P. 089 – 092.

6. Кузнецов В.П., Самойлова Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16-18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 289 – 293.

7. Кутукова Т.В. Формирование профессионально важных качеств агронома в системе непрерывной профессиональной подготовки "колледж-вуз": автореф. дис. … канд. педаг. наук. Тамбов, 2011. 23 с.

8. Остапенко Е.А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях: автореф. дис. … канд. педаг. наук. Хабаровск, 2006. 24 с.

9. Герейханов С.А., Ибрагимов А.Д., Идрисов И.М., Мамаева Д.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного университета // Научный фактор интенсификации и повышения конкурентоспособности отраслей АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию факультета биотехнологии Дагестанского государственного аграрного университета имени М.М. Джамбулатова, Махачкала, 17-18 мая 2017 года. Махачкала: Дагестанский государственный аграрный университет им. М.М. Джамбулатова, 2017. С. 260 – 265.

10. Третьяков Н.А., Егорычева Н.А., Чернышева И.В. Кроссфит как средство развития выносливости // Мир науки глазами современной молодежи: материалы Всероссийской научной конференции, Ставрополь, 15 декабря 2014 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. С. 81 – 84.

References

1. Barsegyan A.A. The Role of Professional and Applied Physical Training in the Development of Future Agronomists. Youth. Science. Innovations: Collection of Scientific Papers Based on the Materials of the II International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, and Young Scientists, Yaroslavl, March 10-11, 2021. Yaroslavl State Agricultural Academy. Yaroslavl: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Yaroslavl State Agricultural Academy", 2021. P. 88 – 93.

2. Bochkareva O.P., Mezentseva V.A. Professional and Applied Physical Training of Students Majoring in Agronomy. Innovations in Higher Education: Collection of Scientific Papers of the International Scientific and Methodological Conference, Kinel, October 24, 2018. Samara State Agricultural Academy. Kinel: Samara State Agricultural Academy, 2018. P. 7 – 10.

3. Vorotova M.S. The Impact of Professional and Applied Physical Education on the Development of Agrarian Specialist Readiness. Pedagogical, Psychological, and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports. 2014. Vol. 9. No. 4. P. 35 – 41.

4. Delovoy R.V., Ivanova T.S., Shubin D.A. Taking into account the conditions of professional activity in the organization of physical training of agronomy students. Science and education: experience, problems, development prospects: Proceedings of the international scientific and practical conference, Krasnoyarsk, April 21-23, 2020. Responsible for the issue: V.L. Bopp, E.I. Sorokataya. Volume Part 2. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Agrarian University, 2020. P. 612 – 616.

5. CrossFit – a system of general physical training for students. News of Science and Education. 2017. Vol. 4. No. 6. P. 089 – 092.

6. Kuznetsov V.P., Samoilova T.V. Professional and Applied Physical Training of Students of an Agricultural University. Physical Culture and Sports in Higher Education Institutions: Current Theory and Practice: Proceedings of the National Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 16-18, 2021. St. Petersburg: St. Petersburg State Agrarian University, 2021. P. 289 – 293.

7. Kutukova T.V. Formation of Professionally Important Qualities of an Agronomist in the Continuous Professional Training System "College-University": Abstract of a Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Tambov, 2011. 23 p.

8. Ostapenko E.A. Formation of Professional and Applied Physical Culture of Agricultural Specialists in Higher Education Institutions: Abstract of a Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Khabarovsk, 2006, 24 p.

9. Gereikhanov S.A., Ibragimov A.D., Idrisov I.M., Mamaeva D.S. Professional and applied physical training of students of the agrarian university. Scientific factor of intensification and increasing the competitiveness of the agro-industrial complex branches: Proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 80th anniversary of the faculty of biotechnology of the Dagestan State Agrarian University named after M.M. Dzhambulatov, Makhachkala, May 17-18, 2017. Makhachkala: Dagestan State Agrarian University named after M.M. Dzhambulatov, 2017. P. 260 – 265.

10. Tretyakov N.A., Egorycheva N.A., Chernysheva I.V. CrossFit as a means of developing endurance. The world of science through the eyes of modern youth: materials of the All-Russian scientific conference, Stavropol, December 15, 2014. Stavropol: North Caucasus Federal University, 2014. P. 81 – 84.

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, № 4 / 2025, Vol. 3, Iss. 4 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 796.011.1
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-23-29

[1] Иванова С.Ю., [1] Бакина С.С.,
[1] Кемеровский государственный университет

Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании студентов вуза: опыт внедрения и педагогические эффекты

Аннотация: статья посвящена теоретическому обоснованию и характеристике здоровьесберегающих педагогических технологий, применяемых на занятиях по физической культуре, а также анализу их влияния на формирование культуры здоровья обучающихся. Рассматриваются организационно-педагогические условия эффективной реализации данных технологий в системе физического воспитания студентов не физкультурных вузов и описываются основные педагогические эффекты, выявленные в отечественных и зарубежных исследованиях. Отдельное внимание уделяется перспективам включения цифровых технологий в здоровьесберегающую практику.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, урок физической культуры, культура здоровья, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная активность

Для цитирования: Иванова С.Ю., Бакина С.С. Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании студентов вуза: опыт внедрения и педагогические эффекты // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 4. С. 23 – 29. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-23-29

Поступила в редакцию: 28 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 29 декабря 2025 г.

[1] *Ivanova S.Yu.*, [1] *Bakina S.S.*,
[1] *Kemerovo State University*

Health-saving pedagogical technologies in physical education of university students: experience of implementation and pedagogical effects

Abstract: the article is devoted to the theoretical substantiation and characteristics of health-saving pedagogical technologies used in physical education classes, as well as to the analysis of their impact on the formation of students' health culture. The article examines the organizational and pedagogical conditions for the effective implementation of these technologies in the physical education system of non-physical education universities and describes the main pedagogical effects identified in domestic and foreign studies. Special attention is paid to the prospects for incorporating digital technologies into health-saving practices.

Keywords: health-saving educational technologies, physical education lesson, health culture, healthy lifestyle, physical education and health activities

For citation: Ivanova S.Yu., Bakina S.S. Health-saving pedagogical technologies in physical education of university students: experience of implementation and pedagogical effects. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (4). P. 23 – 29. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-23-29

The article was submitted: September 28, 2025; Approved after reviewing: November 27, 2025; Accepted for publication: December 29, 2025.

Введение

Состояние здоровья российских студентов и школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов: здоровье молодёжи ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями, а двигательная активность детей и молодёжи становится всё более низкой. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная и вузовская образовательная среда формирует комплекс факторов риска, на долю которых приходится около 20–40% неблагоприятных воздействий на состояние здоровья обучающихся. Рост заболеваемости, гиподинамии и переутомления у молодёжи требует переосмысления задач занятий физической культурой.

Федеральные государственные образовательные стандарты и современные концепции образования акцентируют необходимость формирования культуры здоровья и компетенций в области здорового образа жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии на занятиях физической культурой рассматриваются как один из ключевых инструментов реализации этих требований, обеспечивая единство обучения, воспитания и укрепления здоровья. Системный характер этих технологий определяет их педагогическую эффективность в сравнении с фрагментарными оздоровительными мероприятиями.

Цель исследования: обосновать и описать здоровьесберегающие педагогические технологии, применяемые на занятиях по физической культуре в вузе, а также проанализировать их влияние на формирование культуры здоровья студентов.

Задачи работы:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Проанализировать влияние здоровьесберегающих педагогических технологий на формирование культуры здоровья студентов.
3. Провести анализ результатов тестов физической подготовленности и показателей культуры здоровья в экспериментальных и контрольных группах, описанных в источниках.
4.

Материал и методы исследований

Исследование носит обзорный характер с элементами педагогического наблюдения и опирается на анализ теоретических и методических источников, а также данные педагогических экспериментов, представленных в рецензируемых отечественных и зарубежных публикациях.

Содержание рассматриваемого педагогического воздействия включало:

- включение в структуру занятия динамических пауз, упражнений на расслабление и самоконтроль;
- использование игровых, проблемно-игровых и коммуникативных форм, а также здоровьесберегающих проектов;
- ориентацию на индивидуальные возможности, самоконтроль нагрузки, формирование навыков безопасного поведения.

В работе применялись следующие методы:

- анализ методической литературы по здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании;
- педагогическое наблюдение за состоянием работоспособности, дисциплиной и эмоциональным фоном студентов на занятиях;
- обобщение данных анкетирования обучающихся об отношении к занятиям, самочувствии и осознанности в вопросах здоровья;
- сравнительный анализ результатов тестов физической подготовленности и показателей культуры здоровья в экспериментальных и контрольных группах, описанных в источниках.

Результаты и обсуждения

Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания представляют собой совокупность приёмов, методов и средств организации образовательного процесса, обеспечивающих, по меньшей мере, выполнение четырёх ключевых требований: учёт индивидуальных особенностей и имеющихся заболеваний обучающихся, создание оптимальных физических и психологических условий, а также включение рефлексивного компонента в структуру занятий. Цель здоровьесберегающих технологий применительно к студен-

там – обеспечение высокого уровня реального здоровья как совокупности осознанного отношения к здоровью, знаний о нём и умений его сохранять [1; 3].

Среди форм организации работы с применением здоровьесберегающих технологий выделяются: занятия физической культурой, самостоятельные занятия, игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения в течение дня, а также закаливающие мероприятия [1; 3; 4]. Здоровьесберегающие технологии в деятельности педагога представляют собой целостную систему, основанную на принципах педагогики сотрудничества и использовании эффективных методических приёмов, обеспечивающую оптимальную психологическую адаптацию обучающегося к образовательному процессу [3; 5].

По данным исследований, у значительной части студентов отмечается недостаточная сформированность культуры здоровья: низкая осознанность в отношении физической нагрузки, частое утомление, отсутствие навыков самоконтроля [2; 3; 5]. К числу школьных и вузовских факторов риска, ухудшающих здоровье, относятся: стрессовая педагогическая тактика, несоответствие методик возрастным возможностям обучающихся, интенсификация учебного процесса, функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны здоровья. Именно преодоление этих факторов определяет суть здоровьесберегающего подхода в физическом воспитании [2; 3].

Опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в практику физического воспитания демонстрирует следующие педагогические эффекты.

Систематическое применение динамических пауз, дозирования нагрузки и упражнений на расслабление ведёт к повышению работоспособности обучающихся и снижению уровня усталости на занятиях [1; 2; 3]. Личностно-ориентированный подход рассматривается как основной приоритетный компонент в стратегии здоровьесберегающей деятельности педагога [2; 3; 5].

Реализация учебно-воспитательного компонента здоровьесберегающих технологий, ориентированного на формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к собственному здоровью, способствует развитию культуры здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни. Одной из ключевых задач данных технологий является перенос полученных знаний и умений в повседневную практику [1; 3; 5].

Игровые, проблемно-игровые и коммуникативные формы занятий содействуют формированию положительного эмоционального фона, улучшению дисциплины и развитию навыков сотрудничества среди студентов. Здоровьесберегающая деятельность учителя формирует не только физическое, но и нравственное, психическое здоровье обучающихся [2; 3; 5].

Использование активных методов на теоретических и практических занятиях способствует усилению познавательного интереса обучающихся к проблематике здоровья и физической культуры. Организация уроков физической культуры на основе принципов здоровьесбережения позволяет повысить уровень двигательной активности учащихся и способствует профилактике гиподинамии [1; 2; 3].

Эффективность здоровьесберегающих технологий определяется рядом организационно-педагогических условий:

• Системность – реализация технологий как целостной программы, а не набора разрозненных мероприятий [3; 5];

• Личностно-ориентированный подход – учёт индивидуальных особенностей, заболеваний и уровня подготовленности каждого студента [2; 3; 5];

• Диагностика состояния здоровья – мониторинг физического и психоэмоционального состояния на разных этапах обучения [2; 3];

• Профессиональная готовность педагога – наличие у преподавателя компетенций в области здоровьесберегающей педагогики и немедицинской профилактики [2; 3; 5].

Важным условием выступает создание комфортных психологических, педагогических и материальных условий для занятий физической культурой, при которых студент становится активным субъектом собственного оздоровления [2; 3; 5].

Выводы

Здоровьесберегающие педагогические технологии на занятиях по физической культуре повышают не только физическую подготовленность, но и уровень культуры здоровья обучающихся, включая знания о здоровье, установки и поведенческие привычки. Их эффективность определяется системностью, личностно-ориентированным подходом, диагностикой состояния здоровья и профессиональной готовностью педагога. Решение задач формирования и укрепления здоровья студентов возможно лишь в рамках целостного, комплексного подхода к организации образовательного процесса.

Перспективным направлением является интеграция цифровых и интеллектуальных технологий мониторинга нагрузки и состояния здоровья в здоровьесберегающие практики: применение носимых устройств, мобильных приложений и систем биологической обратной связи открывает новые возможности для персонализации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Список источников

1. Волков А.Н. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры: описание педагогической технологии // Инфоурок. 2013. URL: https://infourok.ru/zdorovyesberegayuschie_tehnologii_na_urokah_fizicheskoy_kultury-115014.htm (дата обращения: 14.03.2025)

2. Васляев В.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры // Учительский журнал. 2024. URL: https://www.teacherjournal.ru/categories/18/articles/6589 (дата обращения: 16.03.2025)

3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Педсовет.org. 2021. URL: https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnom-protsesse (дата обращения 14.03.2025)

4. Организация работы с применением здоровьесберегающих технологий / СФУ. URL: https://lpi.sfu-kras.ru/files/vkr_rudakovskaya_2.pdf (дата обращения 24.03.2025)

5. Козлова И.В. Опыт использования здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания: доклад. Тула: ТГМК им. Н. Демидова, 2016. 8 с.

6. Шевель А.В., Трусов И.С. Геймификация как ключ к мотивации студентов на занятиях физической культурой // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: мат. III Межд. науч.-практ. конф. Минск: БГУ, 2025. С. 417 – 423.

7. Щетинина С.Ю. Влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов вуза // Учёные записки университета им. Лесгафта. 2025. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-4-245-251

8. Щетинина С.Ю. Удовлетворённость студентов организацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 170 – 175.

References

1. Volkov A.N. Health-saving technologies in physical education lessons: description of pedagogical technology. Infourok. 2013. URL: https://infourok.ru/zdorovyesberegayuschie_tehnologii_na_urokah_fizicheskoy_kultury-115014.htm (date of access: 14.03.2025)

2. Vaslyaev V.A. Health-saving technologies in physical education lessons. Teacher's journal. 2024. URL: https://www.teacherjournal.ru/categories/18/articles/6589 (date of access: 16.03.2025)

3. Health-saving technologies in the educational process. Pedsovet.org. 2021. URL: https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnom-protsesse (date of access 03/14/2025)

4. Organization of work with the use of health-saving technologies. SFU. URL: https://lpi.sfu-kras.ru/files/vkr_rudakovskaya_2.pdf (date of access 03/24/2025)

5. Kozlova I.V. Experience of using health-saving technologies in the teaching process: report. Tula: TGMK im. N. Demidov, 2016. 8 p.

6. Shevel A.V., Trusov I.S. Gamification as a key to motivating students in physical education classes. Scientific and methodological support for physical education and sports training of students: materials of the III Int. scientific-practical. conf. Minsk: BSU, 2025. P. 417 – 423.

7. Shchetinina S. Yu. The Impact of Physical Education and Sports on Stress Reduction in University Students. Scientific Notes of Lesgaft University. 2025. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-4-245-251

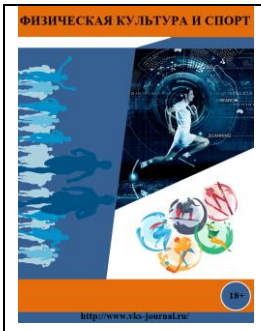
8. Shchetinina S. Yu. Students' Satisfaction with the Organization of the Educational Process in the Discipline "Physical Education" and Extracurricular Physical Culture and Health Activities. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 12 (142). P. 170 – 175.

Информация об авторах

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

Бакина С.С., Кемеровский государственный университет, bakina.2007@mail.ru

© Иванова С.Ю., Бакина С.С., 2025



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2025, Том 3, № 4 / 2025, Vol. 3, Iss. 4 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 796.071.3 : 373.3/.5
DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-30-40

[1] *Каравацкая Н.А.,*
[1] *Московский государственный институт культуры*

Развитие способности к согласованию движений учащихся младшего школьного возраста с использованием упражнений ритмики

Аннотация: в центре статьи находится вопрос формирования способности к согласованию движений у младших школьников в процессе уроков физической культуры, где целенаправленно применяются упражнения ритмики. Особый акцент делается на возрастной специфике: показано, что именно младший школьный возраст создаёт благоприятные предпосылки для становления базовых механизмов управления движениями и развития координации, что подтверждается анализом теоретических и научно-методических источников. Исходя из выявленных теоретических ориентиров, авторами сконструирована специальная программа уроков физической культуры, в структуру которой включены ритмические упражнения. Содержательно она опирается на разнообразные по форме и сложности задания, адаптированные к уровню физической подготовленности, моторного опыта и интересов детей младшего школьного возраста (в том числе тех, кто ранее имел ограниченный опыт систематических занятий). Ритмическая основа комплекса рассматривается как средство, позволяющее активизировать внимание, облегчить согласование движений и стимулировать развитие координационных способностей. Оценка результативности программы выстроена на использовании комплекса специализированных тестов, направленных на измерение согласованности движений у учащихся. Как показывают полученные эмпирические данные, включение ритмических упражнений способствует улучшению двигательных навыков, повышению точности и синхронности движений, а также росту интереса школьников к занятиям физической культурой. Сделанные выводы подтверждают целесообразность интеграции ритмических упражнений в традиционный урок физической культуры для укрепления согласованности движений и повышения общей физической подготовленности младших школьников; предложенные рекомендации ориентированы на практикующих учителей физической культуры и специалистов в области физического воспитания.

Ключевые слова: младшие школьники, ритмическая гимнастика, физическая культура, двигательные навыки

Для цитирования: Каравацкая Н.А. Развитие способности к согласованию движений учащихся младшего школьного возраста с использованием упражнений ритмики // Физическая культура и спорт. 2025. Том 3. № 4. С. 30 – 40. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-30-40

Поступила в редакцию: 26 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

[1] Karavatskaya N.A.,
[1] Moscow State Institute of Culture

Developing the ability to coordinate the movements of primary school students using rhythmic exercises

Abstract: the article focuses on the issue of the formation of the ability to coordinate movements in younger schoolchildren during physical education lessons, where rhythmic exercises are purposefully applied. Special emphasis is placed on age specifics: it is shown that it is primary school age that creates favorable prerequisites for the formation of basic movement control mechanisms and the development of coordination, which is confirmed by an analysis of theoretical and scientific and methodological sources. Based on the identified theoretical guidelines, the authors have designed a special program of physical education lessons, the structure of which includes rhythmic exercises. In terms of content, it is based on tasks that are diverse in form and complexity, adapted to the level of physical fitness, motor experience, and interests of primary school-age children (including those who previously had limited experience in systematic classes). The rhythmic basis of the complex is considered as a means to activate attention, facilitate coordination of movements and stimulate the development of coordination abilities. The evaluation of the effectiveness of the program is based on the use of a set of specialized tests aimed at measuring the coordination of movements among students. Empirical data show that the inclusion of rhythmic exercises improves motor skills, increases the accuracy and synchronicity of movements, as well as increases the interest of schoolchildren in physical education. The conclusions made confirm the expediency of integrating rhythmic exercises into a traditional physical education lesson to strengthen the coordination of movements and improve the overall physical fitness of younger schoolchildren; the proposed recommendations are aimed at practicing physical education teachers and specialists in the field of physical education.

Keywords: primary school students, rhythmic gymnastics, physical education, motor skills

For citation: Karavatskaya N.A. Developing the ability to coordinate the movements of primary school students using rhythmic exercises. Physical Culture and Sport. 2025. 3 (4). P. 30 – 40. DOI: 10.66621/3034-2317-2025-3-4-30-40

The article was submitted: December 26, 2024; Approved after reviewing: February 25, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В условиях современного общественного развития всё более отчётливо выдвигается на передний план тематика здоровья и здорового образа жизни. Не случайно именно школьный возраст рассматривается как период, когда закладываются первоначальные представления о культуре заботы о собственном здоровье, о личной ответственности за него. Как показывают наблюдения, особую значимость приобретает не только сохранение и укрепление физического и психического состояния обучающихся как ценности, но и целенаправленное формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе к систематическому участию в уроках физической культуры [9]. В этой связи представляется целесообразным углублённое изучение разнообразных педагогических подходов, создание продуманных серий уроков, поиск приемов, которые способны усилить интерес школьников к подобной деятельности.

На основе такой организации учебного процесса на уроках физической культуры одновременно реализуются несколько групп задач. С одной стороны, решаются образовательные цели, связанные с усвоением теоретических сведений и двигательных умений; с другой – достигаются оздоровительные эффекты и формируются воспитательные установки [1, 5, 7, 8]. При этом через сочетание различных методических приёмов и средств педагог выстраивает не только обучающую, но и ценностно-ориентирующую линию работы, что (как показывают отдельные практические наблюдения) повышает значимость физической культуры в глазах школьников. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования двигательных навыков, включая координацию и согласованность движений. Однако из-за малоподвижного образа жизни, увлечения гаджетами и недостаточной двигательной активности у многих детей наблюдаются нарушения моторики, что негативно влияет на их здоровье и успеваемость.

Цель исследования: провести анализ влияния упражнений ритмики на становление способности к согласованию движений у учащихся младшего школьного возраста в процессе урочной деятельности по физической культуре.

В соответствии с обозначенной целью представляется целесообразным выделить ряд взаимосвязанных задач:

- осуществить теоретическое обоснование ключевых аспектов развития способности к согласованию движений у детей младшего школьного возраста, опираясь на современные представления о моторном обучении и возрастных особенностях;

- подобрать комплекс упражнений ритмики и дать их развёрнутое описание, акцентируя внимание на тех элементах, которые, как показывают наблюдения, наиболее эффективно способствуют развитию координации и согласованности двигательных действий младших школьников;

- спроектировать программу практических занятий по физической культуре с включением ритмических упражнений, ориентированную на поэтапное улучшение способности к согласованию движений (с учётом реальных условий школьной практики);

- провести экспериментальную проверку эффективности предложенных методических решений посредством разработки системы контрольных испытаний, организации серии тестирований и последующего сопоставительного анализа полученных данных;

- сформулировать выводы о целесообразности включения элементов ритмики в учебное содержание уроков физической культуры, оценивая их вклад в повышение эффективности формирования двигательной координации у младших школьников.

Материалы и методы исследований

Эмпирическую и теоретическую основу исследования образуют разнородные источники и материалы, которые в совокупности позволили выстроить достаточно целостное представление о путях развития способности к согласованию движений у младших школьников. К числу ключевых ресурсов относятся научно-методические публикации, посвящённые вопросам формирования двигательных качеств и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, а также методические пособия и рекомендации по организации учебных занятий, подбору упражнений и выстраиванию работы с этой возрастной группой (в том числе, подготовленные практикующими педагогами). Существенную роль играют и нормативные основания: использовались Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), действующие программы по физической культуре, а также рабочие программы и календарно-тематические планы, применяемые в общеобразовательных организациях.

Особый блок материалов составили средства диагностики и практического сопровождения эксперимента. С одной стороны, применялись комплексы упражнений и контрольные испытания, ориентированные на оценку согласованности движений: тест перешагивания гимнастической палки, тест прыжков через скакалку, координационный тест Куренцова. С другой – в исследовательский массив включены протоколы тестирований с индивидуальными результатами учащихся по каждому из указанных испытаний, а также технические карточки уроков, где фиксировались цели, структура занятий, перечень оборудования и последовательность выполнения упражнений. Важным источником практико-ориентированной информации стали материалы бесед с учителем физической культуры, в которых отражены рекомендации по конструированию учебных планов и внедрению более эффективных приёмов физического воспитания.

Визуально-иллюстративный компонент также получил развитие: привлекались фото- и видеозаписи, демонстрирующие технику выполнения упражнений учащимися, что позволило более точно отслеживать динамику освоения двигательных действий. Завершает корпус источников массив графических иллюстраций и таблиц, где в наглядной форме представлены статистические данные, а также изменения показателей согласованности движений до и после реализации экспериментальной программы. За счёт сочетания текстовых, нормативных, диагностических и визуальных материалов удалось не только детализировать исследуемый вопрос, но и предложить более аргументированный (и практически применимый) подход к развитию способности к согласованию движений у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

Результаты и обсуждения

Исследовательская работа по теме «Развитие способности к согласованию движений учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры с использованием упражнений ритмики» была выстроена поэтапно, в логике постепенного перехода от теоретического осмысления к практической проверке выдвинутых положений. Всего структурировано три этапа, каждый из которых решал собственный круг задач и имел чётко очерченные временные рамки.

Первоначально реализовывался теоретический этап (I этап). С сентября 2023 года по март 2024 года проводился анализ и обобщение научно-методических и специальных публикаций, нормативных документов [3, 4]. Целью этого периода выступало не только уточнение основных аспектов темы, но и конструирование методологического аппарата исследования: формулировались ключевые понятия, определялись теоретические ориентиры, постепенно выстраивалось содержание первой главы выпускной квалификационной работы. Именно здесь закладывалась основа для последующих практических шагов.

К следующему этапу работа перешла тогда, когда теоретические позиции обрели достаточную определённость. На прогностическом (II) этапе деятельность велась в конце мая 2024 года и включала, по сути, подготовку «каркаса» будущего эксперимента. Разрабатывалась программа практической части, уточнялась организация работы с младшими школьниками, подбирались средства и применяемые подходы, направленные на развитие способности к согласованию движений на уроках физической культуры с использованием упражнений ритмики. Параллельно осуществлялся выбор подхода к оценке уровня развития указанной способности: определялись двигательные тесты, выстраивалась методика тестирования, обсуждались условия его проведения (в том числе с учётом реального режима школьных занятий) [2, 6].

Следующий отрезок исследования носил ярко выраженный практический характер и, по сути, представлял третий, опытно-экспериментальный этап. С апреля 2025 года до середины мая 2025 года проводилась непосредственная работа в школе: подготавливались методические материалы к урокам (комплексы упражнений ритмики, наглядные пособия), конструировались технологические карты занятий, ориентированные на развитие координационных способностей и согласованности движений [4]. Проводилось тестирование уровня проявления способности к согласованию движений у учащихся, реализовывались уроки, включающие ритмические упражнения, фиксировалась динамика показателей. В этот же период организовывались беседы с учителем физической культуры, изучались рабочие документы по физическому воспитанию в школе, анализировалась предметно-развивающая среда образовательной организации по материалам сайта и устных комментариев педагога. Всё это позволило не только провести эксперимент, но и соотнести его содержание с реальными условиями школьной практики, что придало работе более прикладной характер.

На III этапе было проведено обобщение, анализ и интерпретация материалов проведенной практической работы по теме исследования; литературно-графическое оформление материалов исследования (обобщающий этап). Этот этап прошёл с середины мая 2025 года.

Для достижения поставленной цели и реализации задач практической работы по развитию способности к согласованию движений учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры с ис-

пользованием упражнений ритмики, было спланировано ее содержание. Уроки, на которых осуществлялось развитие способности к согласованию движений, и практическая работа проводились с учащимися 2 класса.

Для оценки уровня развития способности к согласованию движений все тесты были подобранны с учетом возрастных особенностей, учащихся младшего школьного возраста, физического развития и подготовленности учащихся 2 класса. Критериями оценки результата развития способности к согласованию движений, служили результаты проведенных двигательных тестов.

Тест 1. Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками (количество раз) В.И. Лях.

1. Процедура тестирования. Испытуемый в положении стоя перешагивает палку, удерживая ее в руках, поочередно одной, затем другой ногой. В и.п. палка возвращается удобным способом. И.П. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу

2. Результат. Количество успешных перешагиваний за 30 секунд без задевания палки (табл. 1).

Таблица 1

Оценка результатов в Тесте 1. Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками (количество раз).

Table 1

Evaluation of the results in Test 1. Stepping over a gymnastic stick held by hands (number of times).

Тест 1	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками (кол-во раз) 8-9 лет	16 +	13-15	10-12	18+	15-17	12-14

Тест 2. Прыжки через короткую скакалку на время (кол-во раз) В.И. Лях.

1. Процедура тестирования. Испытуемый выполняет прыжки через скакалку в максимальном темпе (двумя ногами). На выполнение дается 30 секунд.

2. Результат. Оценивается количество правильных прыжков за 30 секунд. Засчитываются только чистые прыжки (без остановок) (табл. 2). При ошибке (например, зацеп скакалки) ребенок продолжает, но пропущенный прыжок не учитывается.

Таблица 2

Оценка результатов в Тесте 2. Прыжки через короткую скакалку на время (количество раз).

Table 2

Evaluation of the results in Test 2. Jumping over a short rope on time (number of times).

Тест 2	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжки через короткую скакалку на время (кол-во раз) 8-9 лет	50+	40-49	30-39	55+	45-54	35-44

Тест 3. Тест на оценку согласованности движений (по В. А. Куренцову)

1. Процедура тестирования: И.П. – основная стойка; 1– шаг левой ногой вперед, правая рука к плечу, левая рука вверх; 2– И.П.; 3– шаг правой ногой вперед, левая рука к плечу, правая рука вверх; 4 – И.П. Учитель дает счет (1-2-3-4) в среднем темпе (например, 1 шаг/сек). Ученик выполняет 4 полных цикла (16 счетов).

2. Результат. Фиксируется количество ошибок (табл. 3).

Таблица 3

Оценка результатов в Тесте 3. На оценку согласованности движений (по В.А. Куренцову).

Table 3

Evaluation of the results in Test 3. To assess the consistency of movements (according to V.A. Kurentsov).

Тест 3	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
На оценку согласованности движений (кол-во ошибок) 8-9 лет	0-1	2-3	4-5	0-1	2-3	4-5

По результатам, выявленным в тесте «Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками (кол-во раз)» определен различный уровень проявления способности к согласованию движений у девочек.

Педагогическое исследование показало, что средний показатель у девочек составил 13 раз. Максимальный показатель был 20 раз, а самый низкий 7 раз.

По результатам тестирования развития способности к согласованию движений девочек, выявленным в тесте «Прыжки через короткую скакалку» (кол-во раз) определен низкий уровень развития координационных способностей. В начале исследования девочки не проявляли интереса к физической культуре и физической активности, но, когда они узнали, что занятия будут проводиться под музыку, посещение уроков значительно увеличилось.

По результатам, выявленным в тесте «На оценку согласованности движений» (количество ошибок) определен высокий уровень развития координационных способностей у девочек. Во время проведения те-

ста девочки с легкостью справились с комбинацией, направленной на согласование движений, и выполнили тест, показав хорошие результаты. Многие девочки занимаются танцами и гимнастикой, что доказывает положительное влияние ритмики на развитие способности к согласованию движений.

По результатам, выявленным в тесте «Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками (кол-во раз)» наблюдается достаточно низкий уровень развития координационных способностей у мальчиков. В тесте средний показатель исследования у мальчиков получился 11 раз – этот результат ненамного отстает от показателя девочек.

По результатам тестирования «Прыжки через короткую скакалку» (кол-во раз) определен низкий уровень развития координационных способностей. Самый минимальный показатель составил 30 прыжков, а самый максимальный показатель – 60 раз. Мальчик, показавший наивысший результат занимается танцами в свободное от учебы время несколько раз в неделю, в детском саду посещал кружок – ритмики и с тех пор продолжает развивать свои навыки. Тем самым можно сделать вывод, что ребята, которые с детства занимаются споротом и развивают в себе чувство ритма намного лучше развиты в способности к согласованию движения.

По результатам, выявленным в тесте «На оценку согласованности движений» (кол-во ошибок) определен высокий уровень развития координационных способностей мальчиков. В отличии от девочек мальчикам было немного труднее запомнить последовательность движений и синхронизировать руки с шагами, но тест показал, что они справились не хуже. Включив в образовательный процесс упражнения ритмики показатели обязательно будут выше.

Выводы

Анализ литературных источников и результаты проведенной практической работы по проблеме развития способности к согласованию движений учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры с использованием упражнений ритмики позволил выполнить ряд выводов в соответствии с поставленными задачами. Рассмотрев особенности физического развития учащихся младшего школьного возраста, можно прийти к выводу о том, что возрастной период младшего школьного возраста закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте. Представляя основы развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста, было выяснено, что основными средствами физического воспитания являются упражнения с изменением ритмического рисунка, элементы хореографии, а также упражнения под музыку. Изучив влияние упражнений ритмики, мы пришли к оптимистическому заключению о том, что занятия обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При планировании и организации практической работы по развитию способности к согласованию движений учитывались возрастные и физические особенности учащихся младшего школьного возраста. Комплексы упражнений под музыку положительно отражались на эмоциональном фоне занимающихся и их активности на уроке физической культуры. Таким образом, в ходе опытно практической работы были решены поставленные задачи и достигнута цель.

Список источников

9. Кириллова А.В. Физическая культура и ее воздействие на здоровье и самочувствие детей школьного возраст // Психолого-педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 21 декабря 2023 года. Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2024. С. 152 – 159.

10. Пастушенко Е.Е. Методика подготовки детей 4-8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО I ступени // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 28 – 34.

11. Прищепа С.С. Возможности физической культуры в формировании социальной активности у детей старшего дошкольного возраста // Социальное развитие детей в мультикультурном мире: Материалы международной научно-практической конференции, Елец, 28 февраля 2022 года. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. С. 175 – 178.

12. Прищепа С.С. Организация физического развития детей дошкольного возраста в ДОО в соответствии с ФОП дошкольного образования // Детский сад от А до Я. 2024. № 2 (128). С. 15 – 21.

13. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В., Чурганов О.А. Фитнес и его роль в модернизации физкультурного образования школьников. 2-е издание, исправл., доп. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет "ЛЭТИ" им. В.И. Ульянова (Ленина), 2024. 227 с.

14. Пастушенко Е.Е., Сердцева А.А., Асрян С.К., Лукашина Е.Е. Тестирование в специальных медицинских группах // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 05-06 октября 2023 года / Воронежская государственная академия спорта. Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. С. 330 – 334.

15. Физическая культура. Спорт. Здоровье: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сыктывкар, 15 декабря 2022 года / Отв. ред. Н.А. Мартынов. Том Выпуск 2. Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2023. 93 с.

16. Щепелев А.А., Каравацкая Н.А., Владимиров О.В. Об актуальных проблемах внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовано-воспитательный процесс образовательных учреждений // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 15 мая 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского, 2024. С. 359 – 363.

17. Щепелев А.А., Правдов Д.М. Формирование у детей 5-7 лет мотивации к занятиям физической культурой и спортом средствами легкой атлетики // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции, Шуя, 22 марта 2023 года. Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. С. 93 – 96.

References

1. Kirillova A.V. Physical Education and Its Impact on the Health and Well-Being of School-Age Children. Psychological and Pedagogical Aspects of Mass Sports and Physical Culture and Health Activities in the Context of Modern Education: Collection of Articles from the International Scientific and Practical Conference, Orekhovo-Zuyevo, December 21, 2023. Orekhovo-Zuyevo: State University of Humanities and Technology, 2024. P. 152 – 159.

3. Pastushenko E.E. Methodology for Preparing Children Aged 4-8 Years Old, Engaged in Martial Arts Groups, to Fulfill the Standards of the GTO Complex, Stage I. Bulletin of Sport Science. 2023. No. 2. P. 28 – 34.

4. Prishchepa S.S. The Potential of Physical Education in Developing Social Activity in Senior Preschool Children. Social Development of Children in a Multicultural World: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Yelets, February 28, 2022. Yelets: Yelets State University named after I.A. Bunin, 2022. P. 175 – 178.

5. Prishchepa S.S. Organization of Physical Development of Preschool Children in Preschool Educational Institutions in Accordance with the Federal Program of Preschool Education. Kindergarten from A to Z. 2024. No. 2 (128). P. 15 – 21.

6. Saykina E.G., Smirnova Yu.V., Churganov O.A. Fitness and its role in the modernization of physical education of schoolchildren. 2nd edition, corrected, supplemented. St. Petersburg: St. Petersburg Electrotechnical University "LETI" named after V.I. Ulyanov (Lenin), 2024. 227 p.

7. Pastushenko E.E., Serdtseva A.A., Asryan S.K., Lukashina E.E. Testing in special medical groups. Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collection of Scientific Articles from the International Scientific and Practical Conference, Voronezh, October 5-6, 2023. Voronezh State Academy of Sports. Voronezh: Publishing and Printing Center "Nauchnaya Kniga", 2023. P. 330 – 334.

8. Physical Education. Sports. Health: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Syktyvkar, December 15, 2022. Ed. N.A. Martynov. Volume 2. Syktyvkar: Pitirim Sorokin Syktyvkar State University, 2023. 93 p.

9. Shchepelev A.A., Karavatskaya N.A., Vladimirov O.V. On the Current Issues of Implementing Modern Health-Saving Technologies in the Educational Process of Educational Institutions. Modern Health-Saving Technologies and Current Strategies for the Implementation of Physical Culture and Sports Activities in Regional Aspects: Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Bryansk, May 15, 2024. Bryansk: Bryansk State University named after academician I.G. Petrovsky, 2024. P. 359 – 363.

10. Shchepelev A.A., Pravdov D.M. Formation of Motivation for Physical Culture and Sports in Children Aged 5-7 by Means of Track and Field. Physical Education in the Context of the Modern Educational Process: Collection of Materials of the V-th International Scientific and Practical Conference, Shuya, March 22, 2023. Shuya: Ivanovo State University, 2023. P. 93 – 96.

Информация об авторе

Каравацкая Н.А., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный институт культуры

© Каравацкая Н.А., 2025