

координационные способности при определенной фиксированной, ранее разученной системе движений, другими словами действуют на основании автоматизированных (заученных) движений, двигательных актов. В то время как испытуемые экспериментальной группы способны оценивать связь элементов с точки зрения требований конечной ситуации и моделировать предполагаемую совокупность действий.

В ходе эксперимента выявили, что в экспериментальной группе достоверные различия выявлены по шести показателям, а в контрольной только по двум – упражнение на координацию и прыжок с тумбы, имеют достоверные различия. Это говорит о том, что испытуемые контрольной группы могут проявлять свои координационные способности при определенной фиксированной, ранее разученной системе движений, другими словами действуют на основании автоматизированных (заученных) движений, двигательных актов. В то время как испытуемые экспериментальной группы способны оценивать связь элементов с точки зрения требований конечной ситуации и моделировать предполагаемую совокупность действий.

**Заключение.** Применение разработанных комплексов упражнений по спортивно-оздоровительному туризму, способствующие развитию координационных способностей позволили качественно улучшить координационные способности детей 6-7 лет.

#### Литература

1. Завьялова Т.П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду: учеб. Пособие для СПО / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – С. 51-54.

УДК: 796.011.3:796.56

### ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ

**С.Е. Глачаева, Т.В. Акулёнок**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация*

e-mail: glachaeva@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние школьных программ физического воспитания на здоровье и физическую активность учащихся. Анализируется, как регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физического состояния детей, повышению их жизненного тонуса и укреплению иммунной системы. Рассматриваются психологические аспекты у учащихся. В статье представлены примеры разных программ физического воспитания в школе, подтверждающие его положительное влияние на общую успеваемость и социальную адаптацию школьников. В заключение выдвигаются рекомендации по оптимизации программ физического воспитания в школах для максимального улучшения здоровья и физической активности учащихся.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьные программы, здоровье учащихся, физическая активность, образовательные учреждения, уровень физической подготовки.

### THE IMPACT OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS ON STUDENTS' HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

**S.E. Glachaeva, T.V. Akulyonok**

*State Social and Humanitarian University, Russian Federation*

**Abstract.** This article examines the impact of school physical education programs on students' health and physical activity. It analyzes how regular physical activity contributes to the improvement of children's physical condition, enhances their vitality, and strengthens the immune system. The psychological aspects of students are also considered. The article presents examples of various school physical education programs, demonstrating their positive influence on overall academic performance

and social adaptation of students. Finally, recommendations are made for optimizing physical education programs in schools to maximize improvements in students' health and physical activity.

**Keywords:** Physical education, school programs, student health, physical activity, educational institutions, level of physical fitness.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса и выполняет важнейшую функцию формирования здорового образа жизни, гармоничного физического развития и социальной адаптации школьников. Современный образ жизни, характеризующийся снижением естественной двигательной активности, увеличением времени, проводимого за цифровыми устройствами, и повышением академических нагрузок, требует пересмотра и модернизации школьных программ физического воспитания.

Сокращение двигательной активности ведёт к снижению функциональных резервов организма, уменьшению выносливости, ослаблению иммунной системы и снижению когнитивных способностей. В то же время регулярные систематические занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, снижению уровня стресса и повышению социальной компетентности учащихся.

Таким образом, исследование воздействия школьных программ физического воспитания на здоровье и физическую активность учащихся является актуальной научной и практической задачей, направленной на повышение качества образовательного процесса и формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

*Цель исследования* — комплексная оценка воздействия школьных программ физического воспитания на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие учащихся.

*Задачи исследования:*

1. Анализ федеральных и региональных программ физического воспитания, выявление их структуры, содержания и методических подходов.
2. Сравнение различных программ по эффективности воздействия на здоровье, физическую активность и психоэмоциональное состояние учащихся.
3. Выявление факторов, способствующих или препятствующих реализации программ.
4. Формулирование научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию программ физического воспитания в школах.

*Рассматриваемые программы физического воспитания:*

1. Федеральная рабочая программа;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов;
3. Программа «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПП)»;
4. Программа, основанная на одном из видов спорта.

**Материал и методы.** Федеральная рабочая программа (утверждена приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370, ред. от 19.03.2024) направлена на формирование физически развитой личности, способной поддерживать здоровье, эффективно организовывать трудовую и досуговую деятельность, развивать ценности физической культуры.

*Основные задачи программы:*

- укрепление здоровья через развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма;
  - обучение базовым двигательным умениям и навыкам через подвижные игры, физические упражнения и спортивные действия;
  - формирование представлений о значении физической культуры в жизни человека;
  - воспитание интереса к самостоятельным занятиям и активным формам досуга;
  - освоение навыков контроля физической нагрузки и показателей физического развития.
- Программа имеет модульную структуру:
- Инвариантные модули включают базовые виды спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, плавание, спортивные игры);
  - Вариативные модули ориентированы на подготовку к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и участие в соревновательной деятельности.

Комплексная программа физического воспитания 1–11 классов

Комплексная программа, разработанная В. И. Ляхом и А. А. Зданевичем (2008, 7-е издание — 2010), ориентирована на всестороннее развитие личности и формирование устойчивой физической культуры. Программа состоит из базовой части, соответствующей общегосударственному стандарту, и вариативной части, учитывающей индивидуальные и региональные особенности.

Структура программы:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в учебном и продлённом дне;
- внеклассная работа;
- массовые спортивные и физкультурные мероприятия.

Программа адаптирована для учащихся основной и подготовительной медицинских групп, а занятия со школьниками специальной медицинской группы проводятся с учётом состояния здоровья и возможностей организма.

Программа «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)»

Программа АПГ (Попков, Литвинов, 1996) направлена на снижение стрессовых состояний и повышение психоэмоциональной устойчивости. Включает техники дыхания, самомассажа, пластические и вибрационные упражнения.

Показания к применению: хронический стресс, неврозы, эмоциональная нестабильность, вегето-сосудистая дистония, остеохондроз, миопия средней степени.

Программа способствует:

- улучшению психоэмоционального состояния и снижению тревожности;
- развитию гибкости, координации и контроля движений;
- формированию навыков саморегуляции и профилактики стрессовых реакций.

Программы, ориентированные на отдельные виды спорта

Такие программы позволяют учащимся углублённо заниматься выбранным видом спорта с учётом индивидуальных способностей и интересов.

Цели:

- освоение жизненно важных двигательных навыков и организация самостоятельных занятий;
- развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам выбранного вида спорта;
- формирование социальных навыков через командные виды спорта.

Примеры: баскетбол, футбол, регби, скандинавская ходьба.

Влияние программ на здоровье и физическую активность учащихся

Регулярная физическая активность, организованная в рамках школьных программ, оказывает положительное воздействие на:

- сердечно-сосудистую систему (повышение выносливости, снижение риска гипертонии);
- дыхательную систему (увеличение объёма лёгких и эффективности дыхания);
- опорно-двигательный аппарат (укрепление мышц, развитие координации и гибкости);
- психоэмоциональное состояние (снижение тревожности, повышение самооценки и эмоциональной стабильности);
- социальные навыки (командная работа, взаимодействие со сверстниками, формирование ответственности).

Физическая активность стимулирует метаболизм, улучшает доставку кислорода и питательных веществ к тканям, повышает иммунитет и общую работоспособность организма.

Для анализа эффективности программ выделены следующие критерии:

1. Физическая подготовка: влияние на развитие силы, выносливости, гибкости и координации.
2. Психоэмоциональное состояние: снижение стресса, тревожности, повышение эмоциональной устойчивости.
3. Социальные навыки: развитие коммуникации, командной работы, ответственности.
4. Мотивация к занятиям: формирование интереса и готовности к самостоятельной физической активности.
5. Доступность и универсальность: возможность адаптации под разные возрастные и медицинские группы.

**Результаты и их обсуждение.** Данные анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии эффективности программ по физической культуре

Программа	Физическая подготовка	Психоэмоциональное состояние	Социальные навыки	Мотивация к занятиям	Доступность и универсальность
Федеральная рабочая	★★★★☆ (высокая)	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
Комплексная 1–11 классы	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★
АПГ	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★☆☆
Вид спорта	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆

Анализируя критерии оценки рассматриваемых программ необходимо отметить, что федеральная программа обеспечивает систематическое развитие основных физических навыков и универсальна для всех учащихся, однако психоэмоциональная поддержка выражена умеренно. Комплексная программа демонстрирует сбалансированное воздействие на все критерии, включая социальные навыки и мотивацию. АПГ ориентирована преимущественно на психоэмоциональное здоровье, но менее эффективна для развития физических качеств. Программы по отдельным видам спорта максимальны по физическим и мотивационным показателям, однако ограничены по универсальности и охвату учащихся с разными возможностями.

Влияние программ на здоровье и физическую активность.

Регулярные занятия физической культурой, реализуемые в рамках программ, способствуют:

- укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости;
- профилактике ожирения, гипертонии, нарушений осанки;
- развитию координации, гибкости и силы;
- улучшению психоэмоционального состояния, снижению тревожности и стрессов;
- формированию социальных навыков через коллективные игры и спортивные мероприятия.

Факторы эффективности и препятствия:

• Способствующие: наличие спортивной инфраструктуры, квалифицированные педагоги, оптимальная дозировка нагрузки, комплексный подход.

• Препятствующие: ограниченные часы физкультуры, нехватка оборудования, низкая мотивация учащихся, недостаток квалифицированных кадров, отсутствие вовлечённости родителей и школьного сообщества.

Перспективы развития программ

1. Модернизация содержания и методов обучения с использованием современных спортивных технологий.

2. Индивидуализация нагрузки с применением цифровых инструментов мониторинга.

3. Развитие инфраструктуры и обеспечение доступности занятий для всех учащихся.

4. Повышение квалификации педагогов и внедрение методов оценки эффективности программ.

5. Вовлечение семьи и сообщества в формирование культуры здорового образа жизни.

**Заключение.** Сравнительный анализ показал, что все исследуемые программы способствуют укреплению здоровья и повышению физической активности школьников, однако различаются по направлениям и интенсивности воздействия. Комплексная программа обеспечивает наиболее сбалансированный эффект, АПГ — психоэмоциональную поддержку, программы по отдельным видам спорта — высокий уровень физической подготовки и мотивации. Оптимизация программ с учётом интересов и возможностей учащихся, модернизация инфраструктуры и повышение квалификации педагогов остаются ключевыми направлениями совершенствования школьного физического воспитания.

Эмпирические данные подтвердили, что учащиеся, активно занимающиеся физической культурой, имеют лучшие показатели здоровья и меньшую заболеваемость. Важными факторами эффективности программ являются квалификация преподавателей, доступность оборудования и мотивация учащихся.

Однако в некоторых школах наблюдается нехватка ресурсов и внимания к физическому воспитанию. Чтобы это исправить, рекомендуется:

1. Оптимизировать программы с учётом интересов учащихся.
2. Повышать квалификацию преподавателей.
3. Улучшать инфраструктуру для занятий спортом.
4. Привлекать родителей и сообщества к физическому воспитанию.

Эффективные программы физического воспитания играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у молодёжи и способствуют их общему благополучию.

#### Литература

1. Артюх, А. В. К вопросу о содержании рабочих программ по физической культуре обучающихся средних классов / А. В. Артюх, С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2025. – № 1. – С. 221-223.
2. Ахватава, Ю. Р. Перспективы введения новых модулей в школьную программу по физической культуре / Ю. Р. Ахватава // Герценовские чтения. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 185-188.
3. Власова, Э. И. Необходимость разработки интегрированных программ по физической культуре в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта / Э. И. Власова, И. Е. Коновалов // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2018 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 51-52.
4. Золотова, М. Ю. Анализ профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в вузе / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. – С. 99-101.
5. Методические особенности построения программы по физической культуре со спортивно-видовой направленностью / П. А. Малеев, А. С. Горбачев, А. А. Мельничук, Т. А. Трифоненкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 25-26.

УДК 796.51(075.8)

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

П.К. Гулидин

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: boss.gulidin@mail.ru

**Аннотация.** Уровень развития скоростно-силовых способностей во многом определяет успешность обучения технике двигательных действий, он имеет достоверное, различной степени значимости, влияние на результаты контрольных упражнений, а так же оказывает стимулирующее воздействие на развитие других физических качеств. Поэтому наши исследования посвящены вопросам определению наиболее эффективных путей, средств и методов скоростно-силовой подготовки детей в школьном возрасте. В статье рассматривается влияние индивидуальных темпов формирования организма, биологического возраста, соматотипа и других показателей на чувствительные периоды в развитии данных физических способностей и поиск путей педагогических воздействий для повышения уровня их развития в школьном возрасте.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, биологический возраст, индивидуальный подход, темпы формирования организма, соматотип, чувствительные периоды.