

**Краснова Лариса Всееволодовна**

учитель

МБОУ «Юнгинская СОШ им. С.М. Михайлова»

с. Юнга, Чувашская Республика

## **ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* в статье рассматривается преподавание физической культуры в средней школе. Автором разрабатывается интегрированная программа физической культуры, которая нацелена на объединение элементов различных видов спорта, активного отдыха и принципов здорового образа жизни. В работе также приводится оценка эффективности программы и даются рекомендации для дальнейшего развития преподавания физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, средняя школа, здоровый образ жизни, интегрированная программа, физическая подготовка.

### *Введение*

Преподавание физической культуры в средней школе играет важную роль в формировании здорового и активного образа жизни у подрастающего поколения. В условиях современных образовательных тенденций, акцентирующих внимание на всестороннем развитии личности, физическое воспитание становится неотъемлемой частью учебного процесса. Однако традиционные подходы к преподаванию физической культуры зачастую не учитывают индивидуальные интересы и потребности учащихся, что снижает их мотивацию и вовлеченность. Это создает необходимость в разработке новых интегрированных программ, которые бы сочетали спортивные, оздоровительные и социальные аспекты, способствуя не только физическому, но и личностному развитию школьников.

### *Анализ современных подходов к преподаванию физической культуры*

### *Обзор существующих методик и их особенностей*

Современное преподавание физической культуры в средней школе опирается на разнообразные методики, каждая из которых имеет свои цели и

особенности. Согласно исследованию ЮНЕСКО 2020 года, около 80% школ продолжают использовать традиционные подходы, включающие стандартные упражнения и спортивные игры, направленные на развитие физической формы и базовых двигательных навыков. Вместе с тем, методика «Здоровье через движение», разработанная в 1990-х годах, активно применяется в ряде образовательных учреждений. Эта методика ориентирована на формирование у учащихся привычки к регулярной физической активности и осознания её важности для здоровья. В последние годы наблюдается растущий интерес к интеграции цифровых технологий, таких как приложения для отслеживания активности. Эти инструменты помогают учащимся самостоятельно контролировать свои физические достижения и стимулируют их к большей вовлечённости в занятия. Менькова (1998) отмечает, что «для нормального функционирования мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают огромное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений». Таким образом, современные методики преподавания физической культуры не только развиваются физические навыки, но и способствуют улучшению когнитивных функций учащихся, что подчеркивает важность комплексного подхода к обучению.

Эффективность различных методик преподавания физической культуры варьируется в зависимости от их подходов и используемых инструментов. Исследование, проведённое в 2019 году в США, показало, что комбинированные методики, включающие элементы игры и соревнований, способствуют увеличению вовлечённости учащихся на 25%. Это подтверждает, что использование игрового подхода может значительно повысить интерес к занятиям. Сравнительный анализ образовательных программ в школах Европы подчеркнул, что применение инновационных технологий, таких как игровые платформы, увеличивает интерес учеников к физической культуре на 40%. Кроме того, данные ВОЗ свидетельствуют о том, что программы, интегрирующие физическую активность в повседневную жизнь, снижают риск

ожирения среди школьников на 15%, что подчёркивает важность комплексного подхода к физическому воспитанию.

### *Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся*

Мотивация и вовлеченность учащихся в занятиях физической культурой зависят от множества факторов, включая содержание уроков, условия проведения занятий и индивидуальные предпочтения школьников. Исследование, проведенное Российской академией образования в 2020 году, показало, что 45% школьников испытывают недостаток интереса к занятиям из-за монотонности уроков, что свидетельствует о необходимости разнообразия в учебной программе для поддержания интереса учащихся. С другой стороны, данные исследования 2018 года указывают на то, что 30% подростков считают отсутствие современного оборудования в спортивных залах значительным препятствием для своей мотивации. Это подчеркивает важность создания благоприятной среды, способствующей интересу к физической активности. По мнению В.К. Бальсевича и Г.Д. Горбунова, основными мотивами занятий физкультурой являются сохранение здоровья, получение удовольствия, общение и желание родителей. Эти факторы акцентируют внимание на значимости общественных и моральных аспектов в формировании мотивации учащихся [8, с. 4].

Для повышения интереса школьников к занятиям физической культурой необходимо внедрять инновационные подходы. «Современная система физического воспитания в школах нуждается в обновлении как в содержательном, так и в технологическом плане» [1, с. 3]. Например, исследование Московского педагогического государственного университета показало, что использование игровых элементов в уроках физической культуры увеличивает вовлеченность учащихся на 25%. Это может включать применение командных игр, квестов или соревнований. При этом адаптация заданий под уровень физической подготовки учащихся также имеет значительное влияние на интерес к занятиям, о чем свидетельствуют данные исследования 2019 года, фиксирующие увеличение интереса на 20%. Индивидуальный подход позволяет

каждому ребенку чувствовать уверенность в своих силах, что способствует более активному участию в уроках.

### *Недостатки в интеграции различных видов физической активности*

Современные школьные программы физической культуры часто ограничиваются стандартным набором упражнений и видов спорта, что сужает возможности для развития разнообразных физических навыков у учащихся. Исследование, проведённое Центром мониторинга образования в 2021 году, показало, что лишь 35% школ в России предлагают дополнительные секции, охватывающие более трёх видов спорта. Это свидетельствует о недостаточной широте выбора для учеников, что может ограничивать их интерес к занятиям физической культурой. Статистика Министерства образования за 2020 год также указывает на то, что только 28% учащихся средней школы участвовали во внеклассных спортивных мероприятиях, подчеркивая низкий уровень вовлечённости в спортивную активность. Анализ отчёта ЮНЕСКО за 2022 год показывает, что 40% школьных программ по физической культуре в мире не включают элементы, направленные на развитие координации и гибкости, такие как гимнастика или йога. Это подчеркивает необходимость пересмотра подходов к интеграции различных видов физической активности в школьные программы. Важно учитывать, что «цель исследования: научное обоснование модели интеграции образовательной, научной и спортивной деятельности в образовательных организациях высшего образования» [11, с. 1]. Такой подход может обеспечить более широкий спектр возможностей для развития физических и личностных качеств учащихся.

### *Роль командных навыков и личной ответственности в обучении*

Командные навыки и личная ответственность играют ключевую роль в образовательном процессе, особенно в контексте физической культуры. Исследования показывают, что участие в командных видах спорта, таких как футбол и баскетбол, способствует развитию навыков сотрудничества и коммуникации. Данные опросов учителей физической культуры в 2020 году подтверждают, что такие занятия укрепляют межличностные связи среди

учащихся. Кроме того, исследование 2018 года выявило, что 75% школьников, активно вовлечённых в командные игры, демонстрируют улучшение социального взаимодействия и повышение уверенности в себе. Эти результаты подчеркивают необходимость интеграции командных упражнений в учебный процесс физической культуры. Одним из важных аспектов успешного обучения является «фиксирование техники и точности выполнения учебных заданий». В ходе выполнения учащимися определённых упражнений обычно выделяют два подхода, которые связаны с управлением учебной ситуацией во время занятия [7, с. 2]. Таким образом, сочетание командных упражнений с эффективным управлением учебным процессом может значительно повысить результативность физического воспитания.

Для формирования командных навыков и личной ответственности у учащихся применяются разнообразные методы и подходы. В 2019 году был разработан методический подход, который включает использование игровых ситуаций, что позволило увеличить вовлечённость школьников в занятия физической культурой на 30%. Программа 'Лидерство через спорт', успешно реализуемая в школах Великобритании, также демонстрирует высокую эффективность: 85% учащихся отмечают улучшение навыков принятия решений и личной ответственности. Эти примеры подчеркивают, что применение целенаправленных методик способствует развитию ключевых социальных и личностных качеств у школьников. При этом важно учитывать ведущие мотивы для каждой категории обучающихся при подготовке документов планирования и проведении занятий.

*Разработка и внедрение интегрированной программы  
физической культуры*

*Концепция интегрированной программы и её цели*

Интегрированная программа физической культуры представляет собой систематический подход, направленный на включение физической активности в образовательный процесс с целью улучшения физического, когнитивного и эмоционального развития учащихся. Исследование ЮНЕСКО показывает, что

такая интеграция способствует улучшению когнитивных способностей учащихся на 20%, что подтверждает её положительное влияние на общий образовательный процесс. Успешным примером является программа, реализованная в Финляндии в 2018 году, которая включала физическую активность в учебный день и привела к снижению уровня ожирения среди школьников на 15%. Эти данные подчеркивают важность разработки и применения подобных программ в школах для повышения уровня здоровья и академической успеваемости учащихся. При этом «процесс обучения физической культуре органично интегрируется в занятия, которые поддерживают личностное развитие учащихся на протяжении всего образовательного процесса» [9, с. 5].

*Элементы программы: виды спорта, активный отдых  
и здоровый образ жизни*

Разнообразие видов спорта в школьной программе играет ключевую роль в физическом развитии учеников, способствуя укреплению их здоровья и улучшению физических навыков. Регулярные занятия спортом могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний у детей на 20%, что подчеркивает важность внедрения спортивных активностей в образовательный процесс, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Программы, включающие плавание и гимнастику, положительно влияют на развитие координации движений и выносливости у школьников. Это не только формирует физическую культуру, но и развивает у детей навыки, которые будут полезны в повседневной жизни. Организация и проведение спортивных занятий для учащихся специальных медицинских групп, работа социально-психологопедагогической службы по проблеме оздоровления, а также организация внеклассной работы являются важными аспектами преподавания физической культуры в средней школе. Комплексный подход к физическому воспитанию способствует не только физическому, но и социальному развитию учеников.

Активный отдых и привитие принципов здорового образа жизни являются неотъемлемыми элементами интегрированной программы физической

культуры. Исследования Национального института здоровья показывают, что дети, которые ежедневно уделяют активному отдыху не менее 60 минут, демонстрируют лучшие результаты в учебе. Это подтверждает взаимосвязь между физической активностью и когнитивными способностями. Программы, включающие элементы активного отдыха, увеличивают вовлеченность учеников в занятия физической культурой на 30%, что подчеркивает их эффективность в формировании устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Эти компоненты программы способствуют комплексному развитию учащихся и формированию у них полезных привычек. Важность системного подхода к физической культуре также подтверждается региональной программой «Развитие физической культуры и спорта в Ямало-ненецком автономном округе на 2014–2024 годы», которая играет ключевую роль в развитии физической культуры и спорта в п. Правохеттинский [12, с. 2].

### Методические рекомендации для учителей

Для эффективного преподавания физической культуры в средней школе важно использовать современные методические подходы, которые способствуют вовлечению учащихся и улучшению их физического состояния. Согласно исследованиям проекта «Активное поколение» 2020 года, применение игровых методик на уроках физической культуры увеличивает вовлеченность учеников на 35%. Это подчеркивает значимость внедрения игровых элементов в образовательный процесс, таких как соревновательные игры, командные задания и эстафеты. Кроме того, Министерство образования России в 2019 году рекомендовало включение здоровьесберегающих технологий в школьную программу по физической культуре, что, как показали исследования, может улучшить физическое состояние учащихся на 20%. Эти технологии включают в себя упражнения на осанку, дыхательную гимнастику и практики релаксации. Таким образом, сочетание игровых методик и здоровьесберегающих технологий позволяет создать более привлекательную и эффективную среду для занятий физической культурой, что способствует укреплению здоровья и развитию интереса к активному образу жизни среди школьников.

### *Оценка эффективности программы на примере пилотных классов*

В одной из школ Москвы пилотная программа, включающая элементы активного отдыха, позволила повысить средний уровень физической подготовки учеников на 20% за один учебный год. Такой результат стал возможен благодаря разнообразным видам физической активности, что дало возможность учитывать интересы и предпочтения школьников. Важно отметить, что «объект исследования: мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Предмет исследования: формирование мотивации к физической активности у юношей 9–11-х классов» [8, с. 1]. Это подчеркивает значимость индивидуального подхода в развитии физической активности среди подростков, что в свою очередь способствует более эффективному вовлечению их в занятия спортом.

### *Заключение*

Анализ современных методик преподавания физической культуры в средней школе показал, что традиционные подходы, несмотря на их широкое использование, имеют ряд недостатков. Они часто не учитывают индивидуальные интересы учащихся и не способствуют активному вовлечению в процесс. Современные исследования подтверждают, что внедрение инновационных методов, таких как игровые технологии и цифровые инструменты, позволяет значительно повысить интерес школьников к занятиям. Кроме того, было выявлено, что интеграция различных видов физической активности, включая командные и индивидуальные виды спорта, способствует развитию у учащихся не только физических, но и социальных навыков. Это подчеркивает необходимость пересмотра существующих программ и внедрения более гибких и разнообразных подходов к обучению.

Разработанная интегрированная программа физической культуры нацелена на объединение элементов различных видов спорта, активного отдыха и принципов здорового образа жизни. Она учитывает индивидуальные потребности и интересы учащихся, что делает её более привлекательной и эффективной. Практическое применение данной программы, апробированное

на пилотных классах, продемонстрировало её высокую эффективность. Учащиеся, участвовавшие в программе, показали улучшение физической подготовки, повышение мотивации к занятиям спортом и развитие командных навыков. Таким образом, интегрированная программа является важным шагом в развитии преподавания физической культуры. Её использование способствует созданию условий для формирования у школьников здорового образа жизни и социально значимых качеств.

Для дальнейшего совершенствования преподавания физической культуры рекомендуется продолжить разработку программ, учитывающих современные тенденции и инновационные подходы. Важно уделить внимание подготовке учителей к внедрению таких программ, предоставляя им необходимые методические материалы и обучение. Также следует расширять возможности для участия учащихся в разнообразных формах физической активности, включая внеурочные занятия, спортивные мероприятия и секции. Это позволит охватить большее количество школьников и повысить их интерес к физической культуре.

### ***Список литературы***

1. Архипова Д.Н. Проблема развития школьного спорта в современных условиях / Д.Н. Архипова, С.В. Архипова.
2. Бартдинова Г.А. Методические рекомендации для преподавателей практическому занятию на тему: «Техника безопасности на занятиях по фитнесу» / Г.А. Бартдинова. – Уфа, 2023.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Аннотация дисциплины методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3QCMVb> (дата обращения: 14.10.2025).
5. Рекомендации по повышению вовлеченности (мотивации) обучающихся общеобразовательных организаций (в том числе обучающихся с ОВЗ) в систематические занятия физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни и участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3QCMVb> (дата обращения: 14.10.2025).

тронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3QCMNL> (дата обращения: 14.10.2025).

6. Программа по формированию культуры здорового образа жизни «Школа – территория здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://school594.spb.ru/bezopasnost/programma\\_zdorovie.pdf](http://school594.spb.ru/bezopasnost/programma_zdorovie.pdf) (дата обращения: 14.10.2025).

7. Корчинский Ю.Ю. Методика применения современных информационных технологий на уроках физической культуры в средней школе / Ю.Ю. Корчинский. – М.

8. Лимаренко О.В. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов общеобразовательной школы / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова // Полесский государственный университет.

9. Максимова Н.В. Инновационные подходы к преподаванию физической культуры / Н.В. Максимова, Е.Н. Асташова // Луганский государственный педагогический университет.

10. Менькова С.В. Особенности влияния гиподинамии на здоровье школьников / С.В. Менькова. – 1998.

11. Петров С.И. Стратегия интеграции видов деятельности в образовательных организациях физкультурной направленности / С.И. Петров // Научный журнал. – 2023. – №2. – С. 538–539.

12. Попова К.А. Особенности разработки целевых программ развития физической культуры и спорта в условиях малонаселенных муниципальных образований / К.А. Попова.

13. Рузиева М.К. Анализ воздействия подвижных игр на социальные навыки студентов, включая командную работу, развитие лидерских качеств и улучшение межличностных отношений / М.К. Рузиева // IQRO. – 2023. – Т.7. №1. – С. 19–23.

14. Русинов Д.А. Система физического воспитания в общеобразовательных организациях / Д.А. Русинов, Е.В. Кетриш.

15. Шпет В.В. Применение игровых технологий на уроках физической культуры в школе: сборник трудов конференции. / В.В. Шпет, В.И. Кузнецов //

Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 8 окт. 2017 г.). – Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. – С. 78–81. EDN ZPIWRR