



УДК 159

Ракова Мария Сергеевна

Кандидат культурологии, доцент кафедры Адаптивной физической культуры
Поволжского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма
rakova@yandex.ru

Ляпун Алексей Алексеевич

Соискатель, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
alyapun@rambler.ru

Нурмагомедова Бика Магарамовна

старший преподаватель; Прикаспийский межрегиональный институт (филиал)
МАДИ федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)
bikamagaramovna@mail.ru

Биловус Вячеслав Казьмирович

кандидат социологических наук, доцент
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
ФГБОУ ВО Донской государственный технический университет в г. Шахты Ростовской области,
кафедра Социально-гуманитарные дисциплины
ORCID 0000-0002-8191-6947
Bilovus.66@mail.ru

Лугошкина Виктория Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский федеральный университет
Институт педагогики, психологии и социологии,
vikkilu@yandex.ru

Maria S. Rakova

Candidate of Cultural Studies, Associate Professor at the Department of Adaptive Physical Education
at the Volga State University of Physical Education, Sports and Tourism, rakova@yandex.ru

Alexey A. Lyapun

Applicant, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
alyapun@rambler.ru

Bika M. Nurmagomedova

Senior Lecturer; Caspian Interregional Institute (branch) MADI of the Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI)
bikamagaramovna@mail.ru

Vyacheslav K. Bilovus

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Institute of Service and Entrepreneurship (branch) of the Don State Technical University in Shakhty,
Rostov Region, Department of Social and Humanitarian Disciplines
ORCID 0000-0002-8191-6947
Bilovus.66@mail.ru

Viktoriya N. Lutoshkina

PHD in Pedagogy Associate Professor,
Department of General and Social Pedagogy,
Siberian Federal University
vikkilu@yandex.ru

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ
В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

PHYSICAL AND HEALTH WORK WITH CHILDREN AT SCHOOL

***Аннотация.** В статье рассматривается роль и специфика физкультурно-оздоровительной работы в структуре деятельности общеобразовательного учреждения (школы). Подчеркивается, что современные условия жизни - высокая учебная нагрузка, использование гаджетов, малоподвижный образ жизни - требуют особого внимания к физическому развитию школьников. Отмечается, что эффективная физкультурно-оздоровительная работа выходит за рамки уроков физической культуры и включает комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья и на формирование здорового образа жизни у школьников на разных этапах обучения. В статье выделены особенности организации такой работы для младших школьников,*

подростков и старшеклассников, а также рассмотрены формы и методы, способствующие гармоничному физическому развитию.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, общеобразовательное учреждение, физическое развитие, здоровый образ жизни, школьники.

Abstract. The article examines the role and specifics of physical education and recreation work in the structure of activities of a general education institution (school). It is emphasized that modern living conditions - high academic workload, the use of gadgets, a sedentary lifestyle - require special attention to the physical development of schoolchildren. It is noted that effective physical education and wellness work goes beyond physical education lessons and includes a set of measures aimed at strengthening health and forming a healthy lifestyle among schoolchildren at different stages of education. The article highlights the features of organizing such work for younger schoolchildren, adolescents and high school students, as well as the forms and methods that promote harmonious physical development.

Keywords: physical education and recreation work, educational institution, physical development, healthy lifestyle, schoolchildren.

Современное общество предъявляет повышенные требования к здоровью подрастающего поколения. Увеличивающаяся учебная нагрузка, сидячий образ жизни, повсеместное распространение гаджетов – все это негативно сказывается на физическом развитии детей и подростков. В этом контексте роль общеобразовательного учреждения как основного института, ответственного за всестороннее развитие личности, приобретает особую значимость. Современное образование ставит перед общеобразовательными учреждениями комплексную задачу – не только дать учащимся знания по предметам, но и обеспечить их гармоничное физическое развитие, сформировать основы здорового образа жизни.

В рамках решения этой комплексной задачи особую роль играет создание в образовательном учреждении полноценной физкультурно-спортивной среды, направленной на создание условий и возможностей для физического развития личности, заложенных в пространственно-предметном и социальном окружении школы [11]. Физкультурно-спортивная среда, по определению П. Рыбалко, – это педагогически выверенная и целесообразно организованная образовательная среда, в которой созданы необходимые условия для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса и которая имеет целью воспитание физически здорового и морально совершенного молодого человека, способного активно реализовать себя во взрослой жизни в интересах своей личности, семьи, государства и общества [10]. И.В. Манжелей отмечает, что именно физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения, через создание в нем условий и предоставление спектра возможностей для развития детей, будет способствовать актуализации разнообразных физкультурно-оздоровительных потребностей учащихся, поскольку в силу объективных причин в рамках одной дисциплины «Физическая культура» сделать это довольно трудно и практически невозможно [3]. В связи с этим связи особую значимость в рамках образовательно-воспитательного процесса приобретает физкультурно-оздоровительная работа, являющимся ключевым компонентом физкультурно-спортивной среды школы. Она выходит за рамки традиционных уроков физкультуры и охватывает комплекс мероприятий, направленных не только на укрепление здоровья подрастающего поколения, но и на формирование устойчивой потребности школьников в активном образе жизни, создает условия для гармоничного физического развития на всех этапах школьного обучения [4].

При этом, чтобы такая работа была эффективной, в процессе ее организации должны учитываться возможности работоспособности организма каждого школьника, интересы и потребности детей, необходимо также разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия ее реализации.

Н.М. Русина отмечает, что эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста также способствует [9]: повышению профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; формированию интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учебных заведениях; реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. Кроме того, такая деятельность должна носить комплексный характер, направленный на всех учеников школы и разнообразная по формам с учетом возраста детей [7].

Охарактеризуем особенности физкультурно-оздоровительного процесса в общеобразовательном учреждении по возрастным группам детей. Выделим три периода: работа с младшими школьниками (1 – 4 класса), средним звеном (5 -8 класс) и старшим (9 – 11 класс).

Анализ особенностей организации физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении по возрастным группам предполагает изучение не просто форм и способов ее проведения, а теоретических предпосылок эффективного осуществления такой деятельности. Физкультурно-оздоровительная работа является педагогической системой и существенно отличается от урока физической культуры.

В настоящее время актуальность этой работы определяется формированием специфической физкультурно-спортивной обстановки в школе. По определению П. Рыбалко, такая среда должна быть педагогически выверенной и целесообразно организованной, обеспечивая необходимые условия для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса [10]. Это положение согласуется с мыслью И.В. Манжелей о том, что именно среда, через создание условий и предоставление спектра возможностей, способствует актуализации разнообразных физкультурно-

оздоровительных потребностей учащихся, что практически невозможно сделать в рамках одной дисциплины «Физическая культура» [3].

Однако, как справедливо замечает Н.М. Русин, для того чтобы такая работа была эффективной, в процессе ее организации должны учитываться возможности работоспособности организма каждого школьника, его интересы и потребности. Автор обращает внимание на то, что результативность физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста во многом определяется тем, насколько полно проработаны содержание каждой из форм ее организации и педагогические условия, обеспечивающие их реализацию [9]. К таким факторам можно отнести следующие моменты: увеличение квалификации учителей по предмету «физическая культура», активация интереса родителей к занятиям физической культурой и спортом среди учеников своей школы [6], реализация индивидуализированных занятий с учетом особенностей личности ребенка [5].

Анализ научных источников позволяет сделать выводы по ряду важных аспектов построения системы физкультурно-оздоровительной деятельности школы. К первому можно отнести необходимость организации данной работы как системной и целевой – не эпизодическая деятельность, а включенная в систему образования [7]. Второй аспект – возрастные особенности: с переходом от низших к средним и высшим классам нельзя ограничиться лишь заменой заданий – необходимо изменить методику преподавания, формы стимулирования учеников, формы работы с ними [8].

С переходом от младшего школьного возраста в подростковый и далее к старшему необходимо менять не только упражнения, а качественно трансформировать педагогические методы, способы мотивации и формы работы.

В связи с этим необходимо отметить опыт сочетания физической культуры и оздоровления с другими направлениями образования. Например, Ю. М. Ичитовкина, Л. Б. Лозовская пишут об интегрированном обучении по предметам «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». [1] По мнению авторов, это сочетание дает возможность не просто развивать физические качества, а создавать комплексную картину готовности к обороне страны – физическую, психологическую и техническую. Такой вид работы наиболее целесообразен в старшей школе – здесь можно интегрировать физкультуру с допризывной подготовкой, воспитывать чувство патриотизма. Таким образом, увеличивается воспитательный потенциал физкультуры, она становится значимее для подрастающего поколения.

Также следует выделить роль цифровизации в развитии современной ФКОД. По мнению исследователей Н. И. Рыжова, Н. Ю. Королевой и М. Р. Лев, использование VR приложений, цифровых тренажеров позволяет расширить спектр занятий по популярным видам спорта (настольный теннис) [11]. Такие технологии конечно же не смогут заменить полноценное физическое движение человека, однако выступают хорошим стимулом для создания игровой ситуации и отработки технических навыков без риска травматизма. Цифровой симулятор может быть полезен школьникам при отсутствии места для занятий или плохой погоде.

Не менее важна профилактика травматизма, это крайне актуально при работе с детской и подростковой группой населения. Индивидуальный учет состояния опорно-двигательного аппарата, корректировка техники выполнения упражнений на каждом занятии и применение специальных комплексов упражнений в конце занятия – все это помогает снизить опасность для здоровья занимающихся. Из этого следует, что физкультурно-оздоровительная деятельность в школе является комплексной работой, она включает ряд условий, направленных на формирование среды развития личности школьника; должно учитываться его возрастное развитие и индивидуальные особенности; включение других областей знаний; применение информационных технологий. Вместе с тем необходимо учитывать, что задача данной деятельности состоит не столько в получении спортивных достижений, сколько в развитии устойчивых мотиваций учащихся для ведения ЗОЖ. Именно это является обязательным условием успешного развития личности физически и социально.

Отдельно стоит отметить проблему оценки результативности физкультурно-оздоровительного процесса. По мнению исследователя К.К. Оганяна, при изучении мнений абитуриентов о качестве обучения по предмету «Физическая культура» в школе к позитивным аспектам занятий отнесены компетентность педагога; вариативность содержания урока; благоприятная атмосфера на занятиях [8]. Вместе с тем, респонденты указывают на некоторые проблемы – формальный подход к выполнению норматива; слабая дифференциация нагрузки; скудный выбор направлений занятий. Из этого следует важный вывод – физическая культура как оздоровительная деятельность не должна сводиться только к выполнению нормативов. Физкультура должна быть направлена на удовлетворение интересов учащихся, потребностей в физической активности и формировании у них опыта успешности. Такой вектор развития – именно через личностное развитие и не за счет абстрактного стандарта – позволяет выстроить стойкую мотивацию к физкультурной деятельности в течение жизни человека.

Следовательно, усиливается значение роли педагога – организатора и координатора физкультурно-оздоровительного процесса. По мнению Э. М. Казина и др., реализация социально адаптивной компетентности педагогов при организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы выступает одним из условий создания здоровьесберегающего образования [2, с. 50]. Это предполагает не только владение методикой проведения занятий, но и способность выстраивать межведомственное взаимодействие, учитывать психофизиологические особенности учащихся, а также работать с родительским сообществом. Кроме того, как отмечают И.А. Мельников и Т.В. Андрюхина, правильно спланированная и реализованная образовательная деятельность по сохранению здоровья школьников способствует развитию здоровой гражданской личности и

уменьшению заболеваемости детей [5, с. 174]. Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа выступает не только как средство физического развития, но и как важный фактор социализации, формирования ценностных ориентаций и общего благополучия подрастающего поколения.

Основная задача работы с младшими школьниками – формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, привитие интереса к двигательной активности и развитие основных физических качеств. Среди основных форм физкультурно-оздоровительной работы на начальном этапе обучения следует выделить:

1) Уроки физической культуры

В младших классах уроки физической культуры, как правило, носят преимущественно игровой характер. Акцент делается на развитие координации движений, ловкости, быстроты, выносливости. Используются подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячом, прыжки, бег. Важно создавать положительную эмоциональную атмосферу, чтобы дети получали удовольствие от занятий.

2) Физкультминутки и динамические паузы

Физкультминутки проводятся прямо на уроках (2–3 минуты), чтобы снять напряжение, улучшить концентрацию внимания, улучшить кровообращение. Они представляют собой короткие, но эффективные упражнения для глаз, шеи, рук, спины, ног.

Динамическая пауза – это короткий активный перерыв в учебной деятельности, направленный на переключение вида деятельности, снятие физического и умственного напряжения, восстановление работоспособности. Они могут проходить как на уроке, так и на переменах, между уроками. К ним относятся подвижные игры, короткие эстафеты, танцевальные разминки и т.п.

В процессе организации динамических пауз следует учитывать следующие принципы:

- доступность (упражнения должны быть простыми и понятными для всех детей);
- безопасность (в процессе выполнения упражнений следует исключать резкие движения, опасные элементы, учитывать состояние здоровья учащихся);
- эмоциональность (рекомендуется использовать игровые формы, стихи, музыку, чтобы вызвать интерес у детей к данной активной деятельности);
- вариативность (следует регулярно менять содержание динамических пауз);
- связь с уроком, если динамические паузы проводятся в процессе учебной деятельности (объединяя содержание текущего занятия с элементами физической активности, дети не просто отдыхают, а закрепляют учебный материал через движение, что усиливает его запоминание и делает процесс обучения более увлекательным).

3) Утренняя гимнастика

Регулярное проведение утренней гимнастики в начале учебного дня помогает детям проснуться, настроиться на учебу и улучшить свое активное состояние. Это могут быть простые комплексы упражнений, выполняемые под руководством учителя. Утренние физические упражнения для учащихся начальной школы очень полезных, поскольку у младшеклассников еще не до конца сформированы биоритмы и им бывает сложно переключиться с домашнего отдыха на учебную деятельность. Утренняя гимнастика служит своеобразным «мостиком» между утренним пробуждением и интенсивными интеллектуальными нагрузками. А родители не всегда следят за тем, чтобы ребенок, проснувшись, сделал зарядку.

4) Внеурочная деятельность

Физкультурно-оздоровительная работа проводится и во внеурочное время. Формами физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в рамках внеурочной активности являются спортивные кружки и секции по различным видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, бокс, плавание и др.), позволяющие учащимся углубленно заниматься выбранным направлением; спортивно-массовые мероприятия (соревнования, турниры, спартакиады); тематические дни здоровья – ежемесячные комплексные мероприятия, включающие эстафеты, веселые старты и подвижные игры.

В подростковом возрасте формируется более осознанное отношение к своему здоровью [9]. У учащихся средних классов важно продолжать развивать физические качества, уделяя внимание более сложным техническим элементам и командным видам спорта. Используются следующие формы физкультурно-оздоровительной деятельности:

5) Уроки физической культуры

Уроки физической культуры становятся более вариативными. Помимо развития общей физической подготовки, вводятся занятия по выбору, где учащиеся могут осваивать различные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, плавание и т.д.) [7]. Акцент делается на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

6) Секции по различным видам спорта.

Расширяется спектр спортивных секций. Популярны командные игры, спортивные игры с мячом, боевые искусства, спортивные танцы. Проводятся школьные лиги по популярным видам спорта, межшкольные соревнования.

7) Спортивно-оздоровительные лагеря

При возможности организуются летние спортивно-оздоровительные лагеря, где дети могут активно проводить время на свежем воздухе, заниматься спортом и закаливаться.

8) Туристические походы

Туристические походы – важная часть внеурочной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Однодневные и многодневные походы, которые могут проводиться как для всего школьного коллектива, так и в

рамках отдельного класса или параллели, не только развивают у учащихся выносливость, самостоятельность и ответственность за себя и товарищей, но и способствуют физической закалке, укреплению здоровья, повышению иммунитета и адаптации организма к меняющимся природным условиям.

9) Профилактические мероприятия

В классах среднего звена на уроках и во внеурочной деятельности проводится информационная работа о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков, а также о важности здорового образа жизни.

В старших классах акцент смещается на формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, педагоги развивают у школьников самостоятельность, учат их планировать свою оздоровительную деятельность. На этом этапе важно дифференцировать физическую нагрузку для мальчиков и девочек, следить за правильной техникой выполнения упражнений старшеклассниками. Уроки физической культуры, проводимые в 9-11 классах, становятся более индивидуализированными. Учащиеся могут выбирать виды спортивной деятельности, направленные на развитие конкретных физических качеств, которые им интересны или необходимы для подготовки к поступлению в вузы. Вводятся элементы профессионально-прикладной физической подготовки, проводятся тестовые испытания уровня физической подготовленности.

В рамках внеурочной деятельности в старших классах продолжают работать секции, но также появляется возможность самостоятельных занятий в спортивном зале, тренажерном зале (при наличии такового в школе). Также проводятся соревнования, дни здоровья, туристические походы. Значимым направлением физкультурно-оздоровительной работы в старших классах является проектная деятельность. Старшеклассники могут участвовать в проектах, посвященных здоровому образу жизни, организации спортивных мероприятий, пропаганде спорта.

На уроках и во внеклассных мероприятиях обсуждаются вопросы правильного питания, режима дня, психогигиены, профилактики заболеваний. Старшеклассники учатся самостоятельно анализировать информацию о здоровье и принимать ответственные решения. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательном учреждении является многогранной и динамичной системой, требующей постоянного внимания и совершенствования. Она направлена на укрепление здоровья школьников, на развитие их физических качеств и формирование здорового образа жизни. Реализация разнообразных форм работы – от игровых занятий для младших школьников до профессионально ориентированных программ для старшеклассников – не только улучшает физическое состояние школьников, но и положительно влияет на их успеваемость, эмоциональное благополучие и социальную адаптацию, закладывая фундамент для здорового поколения будущего.

Список литературы

1. Ичитовкина Ю. М., Лозовская Л. Б. Интегративный подход в преподавании дисциплин «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» в средней школе // *Нижегородское образование*. – 2026. – №. 1. – С. 13-25.
2. Казин Э.М. Реализация социально-адаптивной компетентности педагогов в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности в начальной и основной школе // *Профессиональное образование в России и за рубежом*. – 2021. – №. 3 (43). – С. 147-156.
3. Манжелей И.В. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения // *Вестник Южно-Уральского государственного университета*. – 2006. – № 3. – С. 148-151.
4. Мелешко Е.А. Организация занятий с применением физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой с включением детей с ОВЗ // *ЧЕЛОВЕК. НАУКА. СОЦИУМ*.: под. – 2024. – №. 1 (17). – С. 140.
5. Мельников И.А., Андрюхина Т. В. Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования здоровья младших школьников // *Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения*. – Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – С. 172-178.
6. Науменко Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности // *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. – 2021. – №. 12 (202). – С. 247-253.
7. Науменко Ю.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство психологопедагогического воздействия на социально-личностную жизнеспособность детей и подростков // *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. – 2022. – №. 11 (213). – С. 387-391.
8. Оганян К. К. К вопросу о восприятии качества преподавания физической культуры в школе // *Социология и право*. – 2026. – Т. 18. – №. 1. – С. 8-14.
9. Русин Н.М. Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях школьного образования // *Инновационная педагогика*. – 2021. – Вып. 34. – С. 161-165.
10. Рыбалко П.С. Организация физкультурно-оздоровительной среды детского образовательного учреждения // *Педагогические науки: теория, история инновационные технологии*. – 2018. – № 10 (94). – С. 176-186.
11. Рыжова Н. И., Королева Н. Ю., Лев М. Р. Цифровая трансформация физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи: тенденции и пример VR-приложения // *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. – 2026. – №. 1 (251). – С. 49-63.

References

1. Ichitovkina Yu. M., Lozovskaya L. B. Integrative approach to teaching the disciplines "Physical Education" and "Fundamentals of Safety and Defense of the Motherland" in secondary school // *Nizhny Novgorod*

Education. – 2026. – No. 1. – P. 13-25.

2. Kazin E. M. Implementation of the socio-adaptive competence of educators in the process of physical education, health-promoting, and sports activities in primary and basic school // *Professional Education in Russia and Abroad*. – 2021. – No. 3 (43). – P. 147-156.

3. Manzheley I. V. Pedagogical potential of the physical education and sports environment of an educational institution // *Bulletin of South Ural State University*. – 2006. – No. 3. – P. 148-151.

4. Meleshko E. A. Organization of physical education classes incorporating health-promoting technologies and the inclusion of children with disabilities (OVZ) // *HUMAN. SCIENCE. SOCIETY*. – 2024. – No. 1 (17). – P. 140.

5. Melnikov I. A., Andryukhina T. V. Physical education and health-promoting activity as a factor in the health formation of primary school students // *Valeological problems of health formation among adolescents, youth, and the general population*. – Russian State Vocational Pedagogical University, 2021. – P. 172-178.

6. Naumenko Yu.V. The general pedagogical essence of physical education and health-promoting activities // *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2021. – No. 12 (202). – P. 247-253.

7. Naumenko Yu.V. Physical education and health-promoting activities as a means of psycho-pedagogical influence on the socio-personal viability of children and adolescents // *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2022. – No. 11 (213). – P. 387-391.

8. Oganyan K.K. On the issue of the perception of physical education teaching quality in schools // *Sociology and Law*. – 2026. – Vol. 18. – No. 1. – P. 8-14.

9. Rusin N.M. Pedagogical conditions for organizing physical education and health-promoting work in school education institutions // *Innovative Pedagogy*. – 2021. – Issue 34. – P. 161-165.

10. Rybalko P.S. Organization of the physical education and health-promoting environment in a children's educational institution // *Pedagogical Sciences: Theory, History, and Innovative Technologies*. – 2018. – No. 10 (94). – P. 176-186.

11. Ryzhova N.I., Koroleva N.Yu., Lev M.R. Digital transformation of youth physical education and health-promoting activities: trends and an example of a VR application // *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2026. – No. 1 (251). – Pp. 49–63.