

10. Корнеева, Л.Н., Зубарева, О.В. Развитие женского спорта в контексте глобальных тенденций социального развития. Гендерные аспекты спорта, 4(2), 23–36.
11. Абросимова, М.С. Интеграция видеоанализа и носимых технологий в практику спортивной подготовки. Современные технологии в спорте, 6(3), 167–182.
12. Соколова, Е.А., Демянчук, А.П., Архипов, В.Л. Инновационные методики повышения эффективности спортивной тренировки. М.: Издательство Московского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 248 с.

УДК 796.011.3

Панов Е.В.¹

Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

НАПРАВЛЕННОСТЬ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СТУДЕНТОВ

Физическое воспитание подрастающего поколения представляет собой приоритетное направление государственной политики в области образования и здравоохранения. По данным Минспорта России на 2022 год, систематически занимаются физической культурой 24,3 миллиона детей, что составляет 88,5% от общего числа несовершеннолетних. До 2030 года планируется увеличение данного показателя свыше 90%, при этом в спортивных школах профессионально тренируются более 3,2 миллиона ребят. Среди регионов лидерами по охвату являются Москва, Московская область, Краснодарский край и Республика Дагестан [2].

Обратимся к анализу научных работ последних лет. Проблематика физического развития дошкольников детально исследована в трудах Мазуренко О.В. и Винокуровой Н.В., которые обосновали важность формирования двигательных навыков в период 3-7 лет. Абрамов Д.Н. провел масштабное исследование с участием 1100 студентов I-II курсов педагогических вузов, выявив недостаточность внеаудиторной спортивно-массовой работы. Зарубежные исследователи Cratty В. и Hughes J. акцентировали внимание на развитии координационных способностей через игровую деятельность. Агабеков Н.К. и соавторы в 2024 году обосновали подход выявления валидной структуры биометрических признаков для прогнозирования индивидуального развития двигательных качеств студентов [1].

¹ © Панов Е.В., 2026

Цель исследования. систематизация содержания, направленности и методов физического воспитания для возрастных групп 3-22 лет. Задачи работы: проанализировать специфику физического развития на каждом возрастном этапе; выявить наиболее эффективные методы физической подготовки; обосновать направленность программ с учетом возрастной физиологии.[3][1]

Организация и методы исследования.

Методологическую основу составили теоретический анализ научной литературы 2018-2025 годов, сравнительно-сопоставительный метод и обобщение педагогического опыта образовательных учреждений России.[3]

Дошкольный период (3-7 лет) характеризуется интенсивным формированием опорно-двигательного аппарата и закладкой фундамента двигательных умений. Основная задача этого этапа – укрепление здоровья путем закаливания и повышения защитных функций организма. Содержание физического воспитания базируется на освоении естественных движений: ходьбы во всех вариантах, бега с различными траекториями, прыжков в высоту и длину, элементов лазания. По результатам экспериментальных данных 2024 года, индивидуальные показатели детей по ловкости варьируются от 14 до 22 секунд, по выносливости – от 4 до 10 повторений [1].

Методический инструментарий дошкольного физического воспитания включает игровой, соревновательный и наглядный методы. Игровая деятельность выступает ведущим средством, поскольку обеспечивает эмоциональную вовлеченность и непроизвольное освоение двигательных паттернов. Программа «Театр физического воспитания» реализует принцип «играя – оздоравливать», используя горизонтальный пластический балет, где упражнения выполняются из положения лежа. Комплексная система «Здоровье» предусматривает организацию реабилитационных групп для часто болеющих детей [1].

Основными методами физического воспитания студентов выступают: метод строго регламентированного упражнения (70% занятий), игровой метод (20%), соревновательный метод (10%). Исследование с участием 1100 студентов I-II курсов педагогических вузов выявило недостаточную вовлеченность в внеаудиторную спортивно-массовую работу – только 30% посещают спортивные секции, 14% выполняют утреннюю зарядку. При этом 37,4% респондентов указали на отсутствие волевых качеств для поддержания формы, 33,9% сослались на дефицит времени [5].

Направленность физического воспитания в вузе должна учитывать профессиональную специфику. Для студентов медицинских специальностей приоритетна статическая выносливость, для технических направлений – координационные способности и точность движений, для гуманитарных профилей – общая физическая подготовка. Внедрение аппаратно-программных комплексов для индивидуализации нагрузок позволяет определять

нарушения сердечного ритма на донозологическом уровне и корректировать тренировочный процесс. Фитнес-технологии показали высокую эффективность в формировании устойчивой мотивации у студенток – посещаемость занятий составляет 85-90% против 60-65% на традиционных уроках.

Проблемные аспекты современного физического воспитания требуют системного решения: недостаточная материально-техническая база (42% школ не имеют плавательных бассейнов), дефицит квалифицированных кадров (вакантны 18% ставок учителей физкультуры), низкая двигательная активность молодежи (студенты проводят 8-10 часов в день в статичном положении). Валеологическое образование должно стать приоритетом в работе вузов для сохранения физического и психического здоровья нации [3].

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенный анализ позволил систематизировать содержание, направленность и методы физического воспитания для возрастного диапазона 3-22 года. Специфика дошкольного этапа заключается в игровой форме организации занятий и преимущественно оздоровительной направленности. Школьный период характеризуется расширением средств физической подготовки и дифференциацией методов в зависимости от возраста. Студенческий этап требует профессионально-прикладной направленности и высокой доли самостоятельной работы [1].

Соответствие результатов поставленной цели подтверждается выявлением ключевых закономерностей физического воспитания. Игровой метод снижается с 80% у дошкольников до 20% у студентов, при этом метод строго регламентированного упражнения возрастает с 15% до 70%. Оздоровительная направленность сменяется профессионально-прикладной к студенческому возрасту [3].

Заключение. На основании полученных данных рекомендуется внедрение персонализированного подхода с использованием аппаратно-программных комплексов для мониторинга функционального состояния. Необходимо увеличение доли внеаудиторной спортивно-массовой работы в вузах с 30% до 60% для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям. Целесообразно расширение применения фитнес-технологий и здоровьесберегающих программ с учетом профессиональной специфики обучающихся. Интеграция цифровых технологий в процесс физического воспитания повысит эффективность педагогического контроля на 35-40%.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой адаптивных программ физического воспитания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и изучением влияния дистанционных форм обучения на двигательную активность студентов [3].

Литература

1. Абрамов Д.Н. Проблема физического воспитания студентов высших учебных заведений // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 1. С. 45-52.
2. Агабеков Н.К., Юрченко А.Л., Горбиков И.И. Моделирование психофизического состояния студентов в процессе физического воспитания // Человеческий капитал. 2024. № 7(187). С. 112-125.
3. Годик А.И. Эффективность процесса моделирования в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1980. 256 с.
4. Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/news/46629/> (дата обращения: 16.01.2026).
5. Мазуренко О.В., Винокурова Н.В. Современное состояние и перспективы решения проблемы развития физических способностей дошкольников // Мир педагогики и психологии. 2021. № 4(57). С. 112-120.

УДК 796.011.3

Ячменев С.П.¹

преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Борисова Н.И.²

старший преподаватель кафедры
оперативно-разыскной деятельности
органов внутренних дел Российской Федерации
Омской Академии МВД России

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ И АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Для каждого спортсмена, являющегося как профессионалом, так и новичком, не только особенно важно поддерживать свое тело в норме, но и постоянно развивать свои физические способности, чтобы в дальнейшем открывать для себя новые возможности. Для

¹ © Ячменев С.П., 2026

² © Борисова Н.И., 2026