Аграрное образование
УДК 796

ОПТИМИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

С.А. Лешкевич, **В.А. Лешкевич, О.В. Коркишко**
Севастопольский государственный университет
(Севастополь, Российская Федерация)

Аннотация

В статье рассматриваются педагогические и методические особенности организации уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Авторы анализируют влияние возрастных различий на структуру и содержание урока по физической культуре, а также выделяет пути оптимизации педагогического процесса. Особое внимание уделено вопросам мотивации учащихся разных возрастных категорий и роли учителя в формировании позитивного отношения к физической активности. На основе анализа теоретических источников, нормативных документов и результатов педагогической практики предложены рекомендации по совершенствованию методики преподавания физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, урок, возрастные особенности, школьники, мотивация, методика обучения

Лешкевич С.А., доцент, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация, E-mail: coach_basket@mail.ru
Лешкевич В.А., старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация
Коркишко О.В., старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS TAKING INTO ACCOUNT THE AGE CHARACTERISTICS OF STUDENTS

Abstract

This article examines the pedagogical and methodological aspects of organizing physical education lessons in comprehensive schools. The authors analyze the impact of age differences on the structure and content of physical education lessons and identify ways to optimize the teaching process. Particular attention is paid to motivating students of different age groups and the role of teachers in fostering a positive attitude toward physical activity. Based on an analysis of theoretical sources, regulatory documents, and the results of teaching practice, recommendations for improving physical education teaching methods are proposed.

Keywords: physical education, lesson, age characteristics, schoolchildren, motivation, teaching methods

Leshkevich S.A., Associate Professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation, E-mail: coach_basket@mail.ru
Leshkevich V.A., Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation
Korkishko O.V., Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation

Для цитирования

Лешкевич С.А., Лешкевич В.А., Коркишко О.В. Оптимизация урока физической культуры с учётом возрастных особенностей учащихся // Аграрное образование и наука. 2026.Т. 15. № 2. С. 65-69.

Введение

Физическая культура в образовательной среде является важнейшей составляющей всестороннего развития личности школьника. Именно на уроках физической культуры закладываются основы здорового образа жизни, а также формируются такие качества, как дисциплинированность, упорство, умение работать в коллективе. Однако современная школа сталкивается с проблемой снижения интереса, учащихся к физической активности, что связано с цифровизацией досуга и уменьшением естественной подвижности [4].

Актуальность исследования заключается в необходимости повышения эффективности уроков физической культуры посредством оптимизации их структуры и содержания с учётом возрастных особенностей детей. Несмотря на наличие методических разработок, практикующие педагоги часто сталкиваются с трудностями индивидуализации нагрузки и поддержания мотивации.

Научная новизна работы определяется уточнением подходов к организации уроков физической культуры в контексте возрастной психологии и педагогической адаптации. Практическая значимость состоит в возможности применения полученных выводов при планировании занятий, разработке образовательных программ и повышении квалификации учителей физкультуры.

Цель исследования - выявить педагогические условия оптимизации уроков физической культуры с учётом возрастных различий учащихся.

Основная часть

Анализ литературных источников показал, что школьная физическая культура на протяжении последних лет не в полной мере реализует присущие ей стратегические функции. Данные противоречия стимулируют разработку вопросов совершенствования системы школьного физического воспитания на основе конкретизации концептуальных линий перспективного развития содержания учебного предмета «Физическая культура» [1].

Первоочередной задачей оздоровительного занятия является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующее стабильное здоровье, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей и свойств личности [2].

На эффективность урока влияют также мотивационные механизмы. Практика показала, что сочетание похвалы, демонстрации личного примера учителя, элементов соревнования и цифровых инструментов (например, приложений для подсчёта шагов, интерактивных таблиц достижений) способствует повышению вовлечённости школьников. Использование технологий визуальной обратной связи, таких как графики прогресса или индивидуальные «карты успеха», помогает учащимся видеть собственное развитие и укрепляет внутреннюю мотивацию [5].

Организация урока физической культуры требует также учёта физиологических аспектов. Младшие школьники характеризуются быстрой утомляемостью и нестабильной концентрацией внимания, поэтому урок должен включать чередование активных и спокойных фаз, а также короткие игровые паузы. В подростковом возрасте из-за гормональных изменений наблюдается неустойчивость эмоциональных реакций и рост травматизма, поэтому педагогу важно внимательно следить за дозировкой нагрузки. Для старших школьников, особенно при подготовке к экзаменам, актуальна коррекция физической и психоэмоциональной нагрузки: растяжка, дыхательные упражнения, фитнес-форматы малой интенсивности [6].

Следует подчеркнуть, что эффективность урока физической культуры во многом определяется подготовкой учителя. Планирование занятия должно включать постановку конкретных целей, подбор адекватных средств и методов, а также предварительный анализ уровня подготовленности класса. Использование цифровых средств (видео уроки, мультимедийных инструкций) расширяет возможности коммуникации и делает урок современным и наглядным [3].

Для решения поставленной цели нами было проведено педагогическое исследование на базе ГБОУ «Школа Экотех+» (г. Севастополь) в рамках педагогической практической подготовки студентов Севастопольского государственного университета.

В исследовании принимали участие 60 учеников (по 20 с каждой возрастной категории), что позволило провести сравнительный анализ влияния возраста на восприятие урока и педагогическое взаимодействие.

Были проанализированы уроки физической культуры в разных возрастных классах. Использовались методы наблюдения за деятельностью учителя и учащихся, анализа педагогической документации (планы уроков, журналы, методические рекомендации), беседы и анкетирования обучающихся, самоанализа урока, проведённого автором исследования.

Критериями анализа выступали: структура урока, уровень дисциплины, интенсивность двигательной активности, способы мотивации, формы обратной связи. Для объективности наблюдение велось на нескольких занятиях каждой возрастной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследуемых данных школьников разного возраста (%)

Возрастная группа	Уровень физической активности (%)	Интерес к урокам физкультуры (%)	Дисциплина на уроках (%)	Мотивация к занятиям (%)	Самооценка физической подготовки (%)
Младшие школьники (1–4 кл.)	85	90	80	88	75
Средние школьники (5–8 кл.)	68	72	70	65	60
Старшие школьники (9–11 кл.)	55	58	75	50	68

Результаты наблюдений показали, что возрастные особенности учащихся оказывают прямое влияние на выбор методов и форм организации урока.

Дети 1-4 классов проявляют повышенную двигательную активность, но быстро теряют внимание и для них эффективными оказываются игровые формы, частая смена деятельности, эмоциональное поощрение. Учителю важно использовать наглядность, яркие объяснения, элементы соревновательной подготовки. При этом следует дозировать нагрузку и избегать монотонности.

У школьников в 5-8 классах формируется интерес к соревнованиям, развивается чувство коллективизма, а также дети лучше воспринимают задания с конкретной целью и видимым

результатом. Здесь целесообразно применять групповые формы работы, командные игры, элементы самоконтроля и поощрение индивидуальных достижений.

Старшие школьники в 9-11 классах проявляют снижение спонтанной активности, они чаще ориентируются на личные интересы и внешние обстоятельства. Для них важно осознание практической пользы урока: сохранение здоровья, улучшение физической формы, подготовка к экзаменам и жизни в целом. Эффективность занятий возрастает при индивидуализации заданий и доверительном общении с учителем.

На основе анализа данных были разработаны практические рекомендации для учителя:

Для младших классов - строить уроки преимущественно в игровой форме, использовать наглядные средства, короткие инструкции, музыкальное сопровождение, активно применять положительное подкрепление и элементы сказочной сюжетности для развития воображения.

Для среднего школьного возраста - включать соревнования, эстафеты, командные формы работы, формировать у школьников навыки самоконтроля и взаимопомощи, вводить обсуждения результатов и мини-рефлексию.

Для старших классов - объяснять практическую значимость упражнений, предоставлять выбор уровня нагрузки и вида деятельности, использовать фитнес-технологии, онлайн-тестирование физического состояния, включать задания, связанные с самостоятельным планированием тренировок.

Применение указанных приёмов способствует формированию у школьников устойчивого интереса к физической культуре и понимания её ценности в повседневной жизни.

Вывод

Результаты исследования подтверждают, что оптимизация урока физической культуры возможна только при системном учёте возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся. Переход от универсальных программ к индивидуализированным формам работы повышает эффективность педагогического воздействия и улучшает качество усвоения двигательных навыков.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанных рекомендаций при планировании учебного процесса, разработке программ повышения квалификации педагогов, а также в формировании культуры здорового образа жизни у школьников. Таким образом, оптимизация уроков физической культуры становится неотъемлемой частью модернизации современного образования и важным условием гармоничного развития подрастающего поколения.

Библиографический список

1.*Ким Т. К.* Установочные положения и концептуальные подходы к обновлению содержания учебного предмета «физическая культура» в системе общего образования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19, № 2. С. 169-179.

2.*Лешкевич С. А., Лешкевич В. А.* Отношение студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 12–13 апреля 2019 года. Севастополь: Рибест, 2019. С. 181-183.

3.*Лешкевич С. А., Липовая Н. Н.* Профессионально-педагогической компетентности преподавателя по физической культуре в ВУЗе // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXII Всероссийской

научно-практической конференции, Севастополь, 16–17 апреля 2021 года. Севастополь: ООО "Рибест", 2021. С. 323-325.

4. *Мухина М. П.* Физкультурное образование школьников: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2014. 400 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/107587 (дата обращения: 24.08.2026).

5. *Рябова А. А., Трегубова Т. М.* Роль педагогических технологий в формировании эстетической культуры у обучающихся на уроках физической культуры // Физическая культура студентов. 2025. № 74. С. 441-444.

6. *Спирин В. К., Шпартко М. А.* Организационно-методические условия реализации физической подготовленности школьников на уроках физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 6-10.