

*Багрецов С.Ф.,  
старший преподаватель  
Северный Арктический Федеральный университет им. М.В. Ломоносова  
Россия, г. Архангельск  
Лебедева Е.К.,  
студент,  
3 курс, кафедра английской филологии, языков северных стран и  
лингводидактики  
Северный Арктический Федеральный университет им. М.В. Ломоносова  
Россия, г. Архангельск*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ВИНТЕГРАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Аннотация:* В статье рассматриваются современные тенденции развития физической культуры в системе образования. Анализируются такие направления, как персонализация физического воспитания, цифровизация образовательного процесса, межпредметная интеграция и инклюзивный подход. Особое внимание уделяется практическим аспектам внедрения инновационных методик на уроках физической культуры, включая использование фитнес-трекеров, дифференцированный подход к дозированию нагрузок и формирование функциональной грамотности обучающихся.

*Ключевые слова* физическая культура, современные тенденции, персонализация обучения, цифровизация, дифференцированный подход, инклюзивное образование, здоровый образ жизни.

*Annotation:* The article examines current trends in the development of physical culture in the education system. It analyzes such areas as personalization of physical education, digitalization of the educational process, interdisciplinary

*integration and inclusive approach. Special attention is paid to practical aspects of implementing innovative methods in physical education lessons, including the use of fitness trackers, a differentiated approach to dosage of physical activity and the formation of functional literacy of students.*

**Key words:** *physical culture, current trends, personalization of education, digitalization, differentiated approach, inclusive education, healthy lifestyle.*

Современная система образования находится в состоянии непрерывного реформирования, обусловленного стремительным развитием технологий, изменением образа жизни подрастающего поколения и новыми вызовами, связанными с сохранением здоровья учащихся. В этом контексте физическая культура как учебная дисциплина приобретает особую значимость, выступая не просто средством физического развития, но и ключевым инструментом формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и психологической разгрузки. Представьте себе типичного современного школьника: его утро начинается с просмотра социальных сетей, дорога в школу сопровождается прослушиванием музыки в наушниках, учебный день проходит преимущественно в статическом положении за партой, а вечер — за компьютером или смартфоном. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 80% подростков не достигают рекомендованного уровня ежедневной двигательной активности [7]. Гиподинамия становится не просто проблемой физического развития, а реальной угрозой общественному здоровью.

Именно поэтому урок физической культуры перестаёт быть формальным «часом спорта» и трансформируется в пространство, где формируется осознанное отношение ребёнка к собственному здоровью на всю жизнь. Целью данной статьи является анализ современных тенденций в области физического воспитания и определение путей их эффективной интеграции в образовательный процесс.

Персонализация физического воспитания: от единого стандарта к индивидуальному подходу

Ещё вчера нормой считался единый комплекс упражнений для всего класса, не учитывающий индивидуальных особенностей детей. Сегодня педагогическая наука и практика приходят к пониманию того, что каждый ребёнок уникален. У одного — врождённая гибкость, у другого — природная выносливость, третий только начинает свой путь в мире спорта [7]. В связи с этим актуальным становится применение дифференцированного подхода в физическом воспитании.

Значительный вклад в развитие этого направления внесли учёные Новосибирского государственного педагогического университета. В рамках научно-исследовательской работы «Оптимизация методики занятий по оздоровительной физической культуре» специалистами факультета физической культуры была создана компьютерная программа «ФИЗКУЛЬТ-CV», реализованная на языке Python. Эта программа позволяет обосновать применение дифференцированного подхода на уроках физкультуры, а также способствует определению дозирования нагрузки для обучающихся с учётом их конституциональных особенностей [2].

С помощью данной программы было обработано 487 видеозаписей (247 девочек и 240 мальчиков в возрасте 11–15 лет). Исследование позволило определить конституциональные особенности учащихся: типы телосложения, длину и ширину сегментов тела, углы сгибания в суставах и другие биомеханические характеристики при выполнении физических упражнений [2]. Полученные результаты легли в основу методики занятий, включающей дифференцированный подход, основанный на индивидуальной автоматизированной оценке движений школьников.

На практике реализация персонализированного подхода может выглядеть следующим образом. На уроке по развитию выносливости класс

делится на три группы: первая выполняет кросс на 1 км — для учащихся, уже имеющих базовую подготовку; вторая занимается интервальным бегом с чередованием ходьбы — для учеников с умеренной физической формой; третья выполняет специальные упражнения в щадящем режиме — для детей с особенностями развития или низким уровнем подготовленности [7]. Главное при таком подходе — не «подогнать» всех под единый стандарт, а дать каждому ученику возможность почувствовать успех и увидеть прогресс в своих личных результатах.

Цифровизация физического воспитания: технологии на службе здоровья

Многие родители и педагоги опасаются, что гаджеты вытесняют живое движение из жизни детей. Однако при грамотном подходе современные технологии становятся мощным инструментом вовлечения школьников в занятия физической культурой. Опыт использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физкультуры показывает их высокую эффективность: презентации, электронные учебники, видеоматериалы способствуют повышению интереса и эффективности обучения [3].

В своей практической деятельности педагоги всё чаще используют фитнес-трекеры для контроля пульса — дети с интересом наблюдают, как меняется состояние их организма во время нагрузки; мобильные приложения для ведения дневника активности — с их помощью можно отслеживать пройденные шаги, потраченные калории, длительность тренировок; интерактивные тренажёры с обратной связью — например, беговые дорожки с виртуальными маршрутами по горным тропам или городским паркам [7].

Особого внимания заслуживает опыт организации «цифровых забегов» между классами. Суть этого метода заключается в том, что ученики ежедневно фиксируют пройденное расстояние в специальном приложении, а результаты отображаются на общем электронном табло. Соревновательный элемент в

таких условиях работает безотказно: даже те, кто раньше избегал физкультуры, начинают активнее двигаться [7].

Важно подчеркнуть, что технологии в физическом воспитании — это не самоцель, а средство, помогающее сделать процесс осознанным и понятным для учащихся. После выполнения физических упражнений с использованием технологического сопровождения педагог может организовать обсуждение: «Почему пульс поднялся до 150 ударов? Как дыхание влияет на выносливость? Что происходит с мышцами при длительной нагрузке?» Таким образом теория становится практикой, а знания — применимыми в повседневной жизни.

Межпредметная интеграция: спорт как связующее звено

Один из секретов вовлечённости учащихся в занятия физической культурой — продемонстрировать, что спорт связан со всеми сферами жизни. Современные подходы к преподаванию предполагают интеграцию физической культуры с другими учебными предметами [3].

Наиболее продуктивными направлениями такой интеграции являются:

— Физическая культура и биология: изучение работы сердечно-сосудистой системы, измерение пульса до и после нагрузки, обсуждение процессов кислородного обеспечения мышц при физической работе;

— Физическая культура и математика: расчёт индекса массы тела, составление графиков прогресса физических показателей, вычисление оптимальной скорости бега;

— Физическая культура и физика: анализ траектории движения мяча при броске, расчёт силы толчка в прыжках, определение оптимального угла наклона при спуске на лыжах;

— Физическая культура и история: изучение истории древних Олимпийских игр, знакомство со спортивными традициями разных культур и эпох.

Эффективность такого подхода подтверждается практическим опытом. При изучении темы «Прыжки в длину» учащиеся с азартом вычисляют

оптимальный угол отталкивания, используя знания по геометрии, что позволяет им не только лучше понять физическую сущность упражнения, но и осознать практическую ценность математических знаний [7].

Формирование здорового образа жизни и функциональной грамотности

Современный урок физической культуры — это не только физическая нагрузка, но и обучение заботе о себе, формирование навыков здорового образа жизни. В структуру современного занятия рекомендуется включать:

- динамическую разминку с элементами стрейчинга для разогрева мышц и улучшения гибкости;

- блоки дыхательных упражнений, обучающие контролю дыхания при физической нагрузке;

- техники релаксации — например, 5-минутную сессию йоги или пилатеса в конце урока для снятия напряжения;

- мини-лекции о здоровом образе жизни, включающие обсуждение режима дня, влияния сна на восстановление, принципов сбалансированного питания [3].

Особенно важно научить детей слушать своё тело и понимать его сигналы. На примере простых упражнений педагог должен показывать: «Если болит сустав — не терпите, а скорректируйте движение. Если кружится голова — сделайте паузу». Так формируется не просто физическая грамотность, а культура самосохранения и ответственного отношения к собственному здоровью.

Инклюзивный подход: физическая культура для всех

Один из главных принципов современного образования — обеспечение доступности качественного образования для всех детей, независимо от их физических возможностей. В области физической культуры это означает необходимость адаптации учебного материала для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

На практике это может выражаться в замене бега на ходьбу или упражнения сидя, использовании облегчённых спортивных снарядов (например, мячей из поролона), переносе акцента на координацию и баланс, а не на скорость или силу. В командных играх и эстафетах также возможна адаптация: один участник может пробежать определённый отрезок, другой — выполнить заданное количество приседаний, третий — точно бросить мяч в цель [7]. При таком подходе каждый ребёнок вносит вклад в общий результат, не чувствуя себя «отстающим» или неспособным.

Результаты внедрения современных подходов

Эффективность интеграции современных тенденций в образовательный процесс подтверждается результатами практических экспериментов. В ряде образовательных организаций была проведена «Неделя активного обучения», в рамках которой каждый день был посвящён интеграции физической культуры с другим предметом.

Результаты эксперимента превзошли ожидания: посещаемость уроков физической культуры выросла на 25%, 40% учащихся записались в спортивные секции после участия в тематической неделе, родители отмечали, что дети стали активнее проводить досуг — больше гулять, кататься на велосипедах, играть в подвижные игры на свежем воздухе [7]. Эти данные убедительно доказывают, что современные подходы к преподаванию физической культуры способны не только повысить двигательную активность школьников, но и сформировать у них устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Заключение

Современные тенденции в области физической культуры — это не временные веяния, а необходимый ответ системы образования на вызовы времени. Интеграция персонализации, цифровых технологий, межпредметных связей и инклюзивного подхода позволяет превратить урок физической культуры в пространство для самореализации каждого учащегося,

сформировать у школьников долгосрочную мотивацию к занятиям спортом и, что наиболее важно, воспитать ответственное отношение к собственному здоровью как к высшей ценности.

Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку универсальных методических рекомендаций по внедрению рассмотренных подходов в практику работы общеобразовательных организаций, а также на создание системы повышения квалификации учителей физической культуры в области использования современных образовательных технологий.

### **Библиографический список:**

1. Жомин К.С. Оптимизация методики занятий по оздоровительной физической культуре / К.С. Жомин. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2024. — 112 с.

2. Ученые НГПУ разработали программу, которая определяет дозирование физической нагрузки для учащихся [Электронный ресурс] // Новосибирский государственный педагогический университет. — 2025. — URL: <https://nspu.ru/news/uchenye-ngpu-razrabotali-programmu-kotoraya-opredelyaet-dozirovanie-fizicheskoy-nagruzki-dlya-uchashch/> (дата обращения: 10.05.2026).

3. Современные подходы к физическому воспитанию: здоровье, осознанность, функциональная грамотность [Электронный ресурс] // Первое сентября. — 2026. — URL: <https://urok.1sept.ru/publication/211859> (дата обращения: 10.05.2026).

4. Калинов Р.А. Современные тенденции в физической культуре и их интеграция в школьный урок / Р.А. Калинов // Молодой ученый. — 2025. — № 46 (597). — С. 175-177.

5. Ипроносьян Д.Р. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Д.Р. Ипроносьян, С.А. Евтых // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2026. — Т. 7. — № 1. — С. 35-39.

6. Шелков М.В. Исследование мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / М.В. Шелков, С.А. Ключников, М.С. Федоренко // Физическая культура и здоровье. — 2025. — № 3. — С. 45-51.

7. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / под ред. А.А. Краснова. — М.: Просвещение, 2024. — 156 с.