

УДК 371

---

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Кухтина Виолетта Сергеевна,**

студент, направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», Балашовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия  
E-mail: zipvi.siw@gmail.com

### Аннотация

---

В статье рассматривается проблема гиподинамии обучающихся старших классов в условиях современного образовательного процесса. Увеличение учебной нагрузки, активное использование цифровых технологий и преобладание малоподвижных форм досуга приводят к снижению уровня двигательной активности школьников и ухудшению показателей их физического состояния. Целью исследования являлось теоретическое обоснование и практическая апробация педагогических условий профилактики гиподинамии средствами физической культуры. В работе использовались методы педагогического наблюдения, анализа двигательной активности и сравнительного анализа показателей физической подготовленности. Реализация комплекса профилактических мероприятий способствовала повышению двигательной активности обучающихся и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

---

**Ключевые слова:** гиподинамия, физическая культура, старшие школьники, двигательная активность, профилактика, здоровье.

---

## PREVENTION OF PHYSICAL INACTIVITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE MODERN EDUCATIONAL PROCESS

**Kukhtina Violetta Sergeevna,**

Student of the training program 44.03.05 "Pedagogical Education (with two training profiles)", Balashov Institute (branch) of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky", Balashov, Russia  
E-mail: zipvi.siw@gmail.com

---

### ABSTRACT

---

The article addresses the problem of physical inactivity among high school students within the framework of the modern educational process. The growing academic workload, the widespread use of digital technologies, and the predominance of sedentary leisure activities contribute to a decline in students' levels of physical activity and negatively affect their physical condition. The purpose of this study was to provide a theoretical justification and practical evaluation of pedagogical conditions aimed at preventing physical inactivity through physical education. The research employed methods such as pedagogical observation, analysis of students' motor activity, and a comparative assessment of physical fitness indicators. The implementation of a set of preventive measures contributed to an increase in students' physical activity levels and promoted the development of stable motivation for regular participation in physical education. The findings highlight the importance of integrating various forms of physical activity into the educational process in order to maintain and strengthen the health of schoolchildren.

---

**Keywords:** physical inactivity, physical education, high school students, motor activity, prevention, health.

---

Современный этап развития системы общего образования характеризуется существенным увеличением объема учебной информации, усилением требований к академическим результатам и активным внедрением цифровых образовательных технологий. Данные изменения приводят к значительному увеличению времени, проводимого обучающимися в статическом положении, что способствует снижению уровня их двигательной активности. В этих условиях проблема гиподинамии приобретает выраженный социально-педагогический характер и требует целенаправленного решения в рамках образовательного процесса [3].

В научно-педагогических исследованиях последних лет отмечается устойчивая тенденция к снижению уровня двигательной активности школьников, что связано не только с увеличением учебной нагрузки, но и с трансформацией образа жизни современных подростков. Распространение дистанционных форм обучения, активное использование электронных образовательных ресурсов и социальных сетей значительно увеличивают продолжительность времени, проводимого обучающимися в сидячем положении. По мнению ряда исследователей, подобные изменения образовательной среды оказывают непосредственное влияние на физическое развитие школьников и формирование их двигательных привычек. В связи с этим возрастает роль образовательной организации как среды, способной компенсировать недостаток двигательной активности посредством целенаправленной педагогической работы.

Гиподинамия рассматривается как состояние недостаточной двигательной активности, оказывающее негативное влияние на функциональные системы организма, уровень физической работоспособности и общее состояние здоровья [5]. Для обучающихся старших классов данная проблема имеет особую актуальность, поскольку в период подготовки к государственной итоговой аттестации возрастает учебная нагрузка, увеличивается продолжительность самостоятельной работы, а свободное время нередко заполняется использованием цифровых устройств. В результате формируется устойчивая тенденция к малоподвижному образу жизни.

Физиологические последствия гиподинамии проявляются в снижении мышечного тонуса, ухудшении показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушении осанки и увеличении утомляемости. Психологические аспекты проблемы выражаются в снижении концентрации внимания, повышении уровня тревожности и уменьшении учебной мотивации [2]. Таким образом, гиподинамия затрагивает не только физическое, но

и психоэмоциональное состояние обучающихся, что делает её профилактику приоритетным направлением педагогической деятельности.

Исследователи отмечают, что систематический дефицит двигательной активности в подростковом возрасте может приводить к формированию стойких функциональных нарушений организма. В частности, отмечается снижение уровня общей выносливости, ухудшение координационных способностей и замедление процессов восстановления после умственной нагрузки. Кроме того, гиподинамия способствует снижению адаптационных возможностей организма, что негативно отражается на устойчивости обучающихся к учебным и эмоциональным перегрузкам. В долгосрочной перспективе данные факторы могут стать предпосылками формирования хронических заболеваний и нарушения общего физического развития.

Старший школьный возраст является периодом активного физического развития и формирования устойчивых жизненных установок. В этот этап происходит дальнейшее развитие силовых и координационных способностей, совершенствование функциональных возможностей организма и формирование ответственного отношения к собственному здоровью. Однако именно в старших классах наблюдается снижение интереса к регулярной двигательной активности, что обусловлено изменением учебных приоритетов и уменьшением мотивации к традиционным формам занятий физической культурой. В этой связи возрастает необходимость внедрения педагогически обоснованных мер профилактики гиподинамии [6].

Профилактика гиподинамии в условиях школы должна носить системный характер и включать организационные, методические и воспитательные компоненты. Организационный компонент предполагает рациональное распределение двигательной нагрузки в течение учебного дня, использование активных форм работы и включение элементов физической активности в различные виды учебной деятельности. Методический компонент связан с подбором упражнений, обеспечивающих оптимальный уровень физической нагрузки и соответствующих возрастным особенностям обучающихся. Воспитательный компонент направлен на формирование у старшеклассников осознанной потребности в регулярной двигательной активности и ответственности за собственное здоровье [1].

Целью настоящего исследования явилось экспериментальное обоснование педагогических условий профилактики гиподинамии обучающихся старших классов средствами физической культуры. Научная новизна исследования заключается в обосновании комплекса педагогических мероприятий, направленных на профилактику гиподинамии обучающихся старших классов в условиях современного образовательного процесса.

Практическая работа проводилась в 2025–2026 учебном году на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» города Балашова Саратовской области. В исследовании приняли участие 30 обучающихся 10–11 классов в возрасте 16–17 лет, из них 17 юношей и 13 девушек. Все участники были распределены на две группы: контрольную (15 человек) и экспериментальную (15 человек).

На начальном этапе исследования было проведено педагогическое наблюдение и тестирование, направленные на выявление исходного уровня физической подготовленности обучающихся. В ходе констатирующего этапа фиксировались уровень активности обучающихся на уроках физической культуры, их отношение к выполнению физических упражнений, а также показатели физической подготовленности, включающие силовую выносливость (подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и разгибание

рук в упоре лежа для девушек), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) и общую работоспособность (бег 1000 метров).

Результаты наблюдения показали, что значительная часть обучающихся демонстрирует недостаточный уровень двигательной активности, избегает интенсивных упражнений и проявляет низкую заинтересованность в выполнении физических заданий. Так, на начало исследования было установлено, что 63% обучающихся (19 человек) имеют уровень физической подготовленности ниже среднего, 27% (8 человек) – средний уровень, и лишь 10% (3 человека) – уровень выше среднего. Отмечалась также тенденция к снижению общей физической работоспособности и повышенной утомляемости в течение учебного дня. В экспериментальной группе исходные показатели силовой выносливости составили в среднем 8,3 повторения (для юношей) и 12,5 повторения (для девушек); скоростно-силовые качества – 186 см; общая работоспособность – 4 минуты 52 секунды.

Формирующий этап исследования включал внедрение комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение двигательной активности старшеклассников. В рамках уроков физической культуры в экспериментальной группе были использованы динамичные формы организации занятий, включающие элементы круговой тренировки, упражнения на развитие силовой выносливости, координации и общей физической подготовки. Занятия проводились 2 раза в неделю на протяжении 3 месяцев (всего 24 урока). Особое внимание уделялось постепенному увеличению нагрузки, индивидуализации заданий и созданию положительного эмоционального фона [4]. Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания.

Дополнительно в образовательный процесс экспериментальной группы были включены кратковременные физкультурные паузы в течение учебного дня (по 5–7 минут после каждого второго урока), направленные на снятие мышечного напряжения и профилактику утомления. Обучающимся предлагались рекомендации по организации активного досуга и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогическая работа сопровождалась разъяснением значимости регулярной двигательной активности и обсуждением негативных последствий малоподвижного образа жизни.

На заключительном этапе исследования был проведён сравнительный анализ показателей физической подготовленности обучающихся. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике в обеих группах, однако в экспериментальной группе она оказалась значительно более выраженной.

В экспериментальной группе:

- показатели силовой выносливости улучшились на 33%: у юношей количество подтягиваний увеличилось с 8,3 до 11,0 повторений, у девушек количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа возросло с 12,5 до 16,4 повторений;
- скоростно-силовые качества улучшились на 12%: средний результат в прыжках в длину с места увеличился со 186 до 208 см;
- общая работоспособность улучшилась на 9%: время бега на 1000 метров сократилось с 4 минут 52 секунд до 4 минут 26 секунд.
- В контрольной группе также наблюдалась положительная динамика, однако менее выраженная:
- силовая выносливость увеличилась на 10%: у юношей – с 8,4 до 9,3 повторений, у девушек – с 12,6 до 13,8 повторений;
- скоростно-силовые качества улучшились на 4% (со 185 до 192 см);

- общая работоспособность улучшилась на 3% (с 4 минут 53 секунд до 4 минут 45 секунд).

Результаты педагогического наблюдения также подтвердили эффективность проведённой работы. В экспериментальной группе было отмечено повышение активности обучающихся на 47%: количество обучающихся, активно участвующих в выполнении упражнений, увеличилось с 7 до 14 человек. Наблюдался рост интереса к занятиям, повышение дисциплины и более ответственное отношение к выполнению заданий. Кроме того, наблюдалось формирование более устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и осознанного отношения к сохранению здоровья.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что систематическое включение разнообразных форм двигательной активности в структуру образовательного процесса оказывает комплексное воздействие на физическое состояние обучающихся. Повышение уровня физической подготовленности сопровождалось снижением утомляемости в течение учебного дня, улучшением эмоционального состояния и более активным участием школьников в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Данные изменения свидетельствуют о формировании у обучающихся более осознанного отношения к двигательной активности как важному компоненту здорового образа жизни.

Таким образом, профилактика гиподинамии обучающихся старших классов в условиях современного образовательного процесса требует системной педагогической работы и интеграции различных форм двигательной активности. Комплексный подход, сочетающий урочную и внеурочную деятельность, способствует укреплению здоровья старшеклассников, повышению их работоспособности и формированию культуры здорового образа жизни. Полученные результаты подтверждают эффективность внедрения педагогически организованных форм двигательной активности в образовательный процесс старших классов. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенного комплекса профилактических мероприятий учителями физической культуры и классными руководителями при организации школьной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Реализация данных мер является важным направлением совершенствования школьного физического воспитания и отвечает современным требованиям образовательной политики.

#### **Список литературы:**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2020. – 254 с.
2. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Теория и методика развития: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. – 224 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2012. – 464 с.
4. Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. – М.: Спорт, 2010. – 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания школьников / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.

#### **References:**

1. Burukhin S. F. *Metodika obucheniya fizicheskoy kulture* [Methods of teaching physical culture]. Moscow, Yurayt Publ., 2020. 254 p.
2. Germanov G. N. *Dvigatel'nyye sposobnosti i fizicheskiye kachestva. Teoriya i metodika razvitiya* [Motor abilities and physical qualities. Theory and methodology of development]. Moscow, Yurayt Publ., 2019. 224 p.
3. Kuramshin Yu. F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2012. 464 p.
4. Lyakh V. I. *Fizicheskaya kul'tura. 10–11 klassy* [Physical culture. Grades 10–11]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2019. 255 p.
5. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Sport Publ., 2010. 543 p.
6. Lyakh V. I., ed. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov* [Theory and methodology of physical education of schoolchildren]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2016. 320 p.