

***Щербина Федор Александрович***

д-р биол. наук, профессор  
ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»  
г. Мурманск, Мурманская область

***Богданов Иван Викторович***

канд. пед. наук, доцент, старший научный сотрудник  
Северо-Западный институт (филиал)  
АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»  
г. Мурманск, Мурманская область

***Щербина Юлия Федоровна***

канд. биол. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»  
г. Москва

***Щербина Анатолий Федорович***

канд. пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»  
г. Москва

***Хайрузов Дмитрий Евгеньевич***

преподаватель  
ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»  
г. Москва

***Ключников Сергей Алексеевич***

старший преподаватель  
ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»  
г. Мурманск, Мурманская область

***Федоренко Мария Сергеевна***

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

**Ищенко Людмила Владимировна**

преподаватель

ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ**

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос возможности физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода. Выявлено более выраженное развитие физических качеств в группе детей, где был применен дифференцированный подход в сравнении с детьми, где дифференциация на сильных и слабых в физическом отношении не была произведена.*

***Ключевые слова:** дифференциация, дети, физическая культура, Заполярье.*

Широко известен факт, что как у родителей, так и у учителей в первой группе приоритетов на первом месте находится потребность в сохранении и укреплении здоровья детей. Эта задача должна быть приоритетной и проходить красной линией через все требования к результатам образования, так как речь идет о безопасности нации [4; 11].

Многочисленные экстремальные факторы высоких широт оказывают существенное влияние на организм человека вызывая напряжение, а порой и перенапряжение его функциональных систем.

Так световая аперидичность, дефицит ультрафиолетового спектра, своеобразие поведения магнитных полей, жесткий ветровой режим, высокая относительная и низкая абсолютная влажность воздуха, выраженные колебания атмосферного давления обуславливают специфическую структуру климата Кольского Севера Российской Федерации, где в высокой степени обострена проблема здоровья детей. Как физическая, так и интеллектуальная деятельность со-

проводится высокой степенью напряжения адаптивных механизмов и превосходит «физиологическую стоимость» деятельности в более комфортных регионах России [12].

В настоящее время особую актуальность приобретает создание условий безопасного образования и обеспечения личностного развития обучающегося без причинения вреда его психическому и соматическому здоровью. В контексте вышесказанного, важнейшее значение в сохранении и укреплении здоровья обучающихся является применение таких педагогических технологий, которые можно отнести к здоровьесберегающим [1; 6; 7; 13].

Важнейшее значение в решении данного вопроса играет дифференциация в формировании физической культуры обучающихся, которая обеспечивает формирование ЗОЖ в аспекте безопасности жизнедеятельности [8; 10]. Работа педагога с ориентацией на «среднего» ученика, по меньшей мере, является некорректной, так как в пределах одного возрастного периода имеются значительные различия в сроках физического развития, биологического созревания, а также в проявлении двигательных возможностей [5; 9].

Дифференциация, как учет индивидуально-типологических особенностей учащихся, определяет объем и интенсивность учебной нагрузки в «зоне ближайшего развития» учащегося [2; 3].

Несмотря на то, что теоретические аспекты данной проблемы изучаются в течение длительного времени, внедрение дифференцированного подхода в практическую деятельность педагога, в аспекте основ безопасности жизнедеятельности, затруднено из-за его недостаточного практического применения, а значит и анализа.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность дифференцированного подхода в формировании физической культуры младших школьников в аспекте безопасности жизнедеятельности.

Методы исследования.

В эксперименте приняли участие 42 учащихся в возрасте 8–9 лет. Педагогический процесс в контрольном и экспериментальном классе проходил в соответствии с традиционной программой по физической культуре.

Учащиеся экспериментального класса были распределены на группы разной подготовленности (первая группа – сильные учащиеся и вторая группа – средние и слабые учащиеся). Группы состояли из 7 человек и занимались по установленному плану, что позволило реализовать индивидуальный подход в подборе физических нагрузок, их объема и интенсивности. Физическую подготовленность определяли по выполнению упражнений, характеризующих уровень развития таких качеств как координация, гибкость, сила, выносливость и скоростно-силовая выносливость [10].

Результаты исследований и их обсуждение.

Результаты исследования показателей педагогического тестирования и уровня сформированности уровня культуры безопасности на начальном этапе исследования в контрольном и экспериментальном классах приведены в таблице 1 и рисунке 1.

Как видно из полученных данных, до эксперимента, уровень сформированности культуры безопасности жизнедеятельности у младших школьников контрольной и экспериментальной групп приблизительно равен (рис. 1). Таким образом, у большинства испытуемых младших школьников в основном наблюдается средний уровень сформированности культуры безопасности жизнедеятельности.

На начальном этапе эксперимента уровень физической подготовленности респондентов контрольных и экспериментальных групп не выявил, в большинстве случаев, статистически достоверных различий (табл. 1).

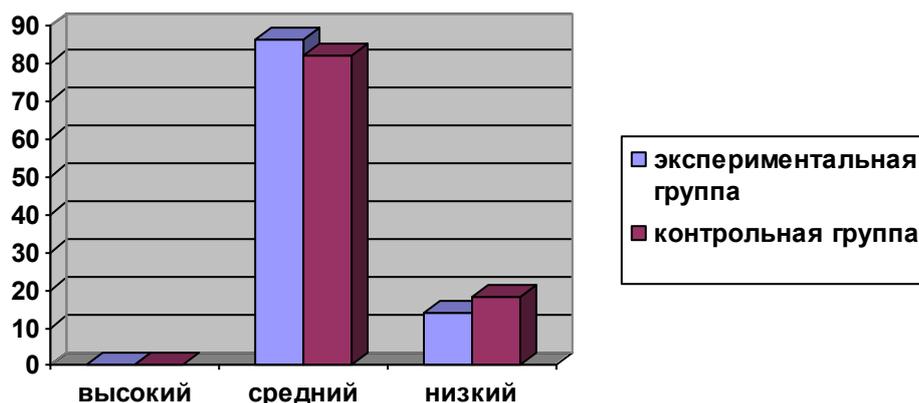


Рис. 1. Процентное соотношение уровней сформированности культуры безопасности жизнедеятельности у младших школьников

Данные экспериментального исследования показывают, что установлены статистически достоверные различия между учащимися контрольной и экспериментальной групп в тестовых упражнениях на гибкость, силовых качеств, координационных, на выносливость и скоростно-силовых качеств (табл. 2).

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования учащихся контрольной (КГ) и опытной (ЭГ) групп учащихся до эксперимента ( $x \pm \sigma$ )

№	Тесты	Классы	$(x \pm \sigma)$		t расчет $\geq t$
			КГ	ЭГ	
1.	Бег 30 м (с)	3	$5,7 \pm 0,235$	$5,5 \pm 0,247$	$1,418 < 2,02$
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	$9,2 \pm 0,32$	$9,0 \pm 0,29$	$1,265 < 2,02$
3.	Прыжок в длину с места (см)	3	$156 \pm 8,5$	$154 \pm 12$	$2,130 < 2,02$
4.	Наклон вперед (см)	3	$5,0 \pm 8,5$	$6,0 \pm 7,5$	$2,386 > 2,02$
5.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3	$4 \pm 3$	$3 \pm 2$	$1,540 < 2,06$
6.	6 мин. бег (м)	3	$1.040 \pm 167$	$1.020 \pm 139,6$	$2,739 > 2,02$

Результаты педагогического тестирования учащихся контрольной (КГ)  
и экспериментальной (ЭГ) групп учащихся 3-х классов  
после эксперимента ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

№	тесты	Классы	$(\bar{x} \pm \sigma)$		t расчет $\geq t$
			КГ	ЭГ	
1	Бег 30 м (с)	3	5,7 $\pm$ 0,29	5,1 $\pm$ 0,19	2,127 $>$ 2,02
2	Челночный бег 3x10 м (с)	3	9,2 $\pm$ 0,218	8,3 $\pm$ 0,084	2,752 $>$ 2,02
3	Прыжок в длину с места (см)	3	160 $\pm$ 7,6	169 $\pm$ 6,4	8,860 $>$ 2,02
4	Наклон вперед (см)	3	6 $\pm$ 10	9 $\pm$ 5	3,722 $>$ 2,02
5	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3 (м)	4 $\pm$ 3	6 $\pm$ 4	2,702 $>$ 2,06
		3 (д)	9 $\pm$ 10	13 $\pm$ 5	3,915 $>$ 2,10
6	6 мин. бег (м)	3	1.0500 $\pm$ 164	1.145 $\pm$ 63,7	3,06 $>$ 2,02

Установлен прирост данных физической подготовленности у учащихся контрольной и экспериментальной групп, но более выраженный прирост у респондентов экспериментальной группы (рис. 2).



Рис. 2

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы доказали эффективность использования дифференцированного подхода в обучении двигательным действиям учащихся, их физической подготовленности, а также в повышении уровня формирования культуры безопасности (рис. 3).

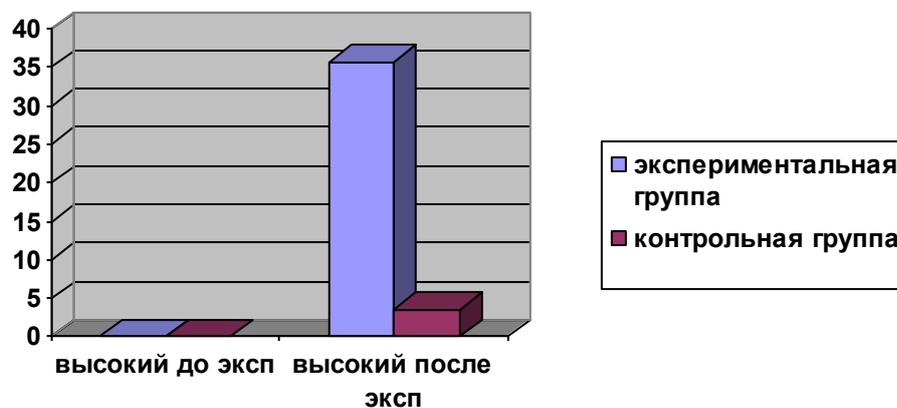


Рис. 3. Процентное соотношение уровней сформированности культуры безопасности жизнедеятельности у младших школьников в сравнении констатирующего и контрольного экспериментов

Это обусловлено тем, что развитие ловкости, силы, выносливости, сопровождаемые воспитательными воздействиями, содержащими элементы ОБЖ, существенным образом повышают осведомленность испытуемых о способах поведения в сложных ситуациях, в повседневных бытовых ситуациях, содержащих потенциальную опасность.

### *Список литературы*

1. Амонашвили Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников: экспериментально-педагогическое исследование / Ш.А. Амонашвили. – М.: Педагогика, 1984. – 296 с. EDN MCUBMU
2. Бабанский Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения / Ю.К. Бабанский. – М.: Знание, 1978. – 48 с.

3. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 22–26.

4. Барановский А.Н. Ставка на качество / А.Н. Барановский // Физическая культура в школе. – 1985. – №5. – С. 28–29.

5. Боген М.М. Физическое воспитание и физическая тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М.М. Боген. – М.: Ленанд, 2022. – 224 с.

6. Бондаревский Е.Я. О школьных программах по физической культуре / Е.Я. Бондаревский, А.В. Кадетова // Физическая культура в школе. – 1987. – №3. – С. 31–35.

7. Вайнер Э.Н. Методологические и критериальные основы современных здоровьесберегающих технологий / Э.Н. Вайнер, И.А. Растворцева // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №7. – С. 42–54.

8. Жильцов П.А. Учебно-воспитательный комплекс с дифференцированным обучением / П.А. Жильцов // Педагогика. – 1997. – №4. – С. 57–62.

9. Конаржевский Ю.А. Анализ урока / Ю.А. Конаржевский. – М.: Педагогический поиск, 2013. – 240 с.

10. Красильников А.А. Современные информационные ресурсы в системе школьного физического образования / А.А. Красильников, Г.Р. Чубанов, А.Ф. Щербина, Ю.Ф. Щербина // Современное профессиональное образование. – 2025. – №4. – С. 107–112. EDN YFLBKI

11. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности / А.И. Лобачев. – М.: Высшее образование, 2009. – 367 с. EDN TYOXDB

12. Щербина Ф.А. Функциональная активность студентов, обучающихся в различных климатических условиях / Ф.А. Щербина, И.В. Богданов, А.Ф. Щербина, Ю.Ф. Щербина // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 25. №1. – С. 36–41. DOI 10.14529/hsm250105. EDN YKLANA

13. Щербина Ю.Ф. Здоровье в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи в аспекте физической активности / Ю.Ф. Щербина, Б.А. Свиридов, Д.Е. Хайрузов, А.Т. Андрушевский // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: материалы II Междунар. науч. конф. – Казань, 2024. – С. 509–511. EDN MQJOTQ