

Научная статья  
УДК 796.41:373.09

## Состояние реализации раздела «Гимнастика» программы по физическому воспитанию учащихся 1–11-х классов

С. В. Кузьмина<sup>✉</sup>, Н. А. Анисимова

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Россия, 191186, г. Санкт-Петербург, Набережная реки Мойки, д. 48

**Кузьмина Светлана Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий института физической культуры и спорта, [fitboll@yandex.ru](mailto:fitboll@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2148-959X>

**Анисимова Нина Александровна**, магистрант кафедры гимнастики и фитнес-технологий института физической культуры и спорта, [nina.anisimova.98@mail.ru](mailto:nina.anisimova.98@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8309-2948>

**Аннотация.** Состояние здоровья и уровень физической подготовленности детей представляют серьезную проблему, решать которую необходимо в том числе и учителям физической культуры общеобразовательных учреждений, однако в современных условиях это не всегда возможно. Выявлению связанных с этим проблем и посвящено данное исследование, в котором приняло участие 78 респондентов – учителей физической культуры из 52 общеобразовательных школ. В результате исследования, проведенного методом опроса в виде анкетирования, установлено, что наиболее сложным для реализации является раздел «Гимнастика». Основными проблемами названы ослабленное здоровье школьников и их плохая физическая подготовленность, нехватка спортивного инвентаря и гимнастических снарядов, а также повышенная загруженность спортивных залов. В качестве варианта преодоления трудностей, возникающих при реализации раздела «Гимнастика», многие учителя рассматривают возможность применения фитнес-технологий, однако на практике их внедряют лишь меньшая часть опрошенных. Сделан вывод, что реализация раздела «Гимнастика» в полном объеме в современных условиях труднодостижима, это доказывает тот факт, что в полном объеме раздел реализуется лишь в 22% общеобразовательных учреждений. Необходима корректировка программы по физической культуре для школьников (в рамках раздела «Гимнастика») или же создание таких условий проведения занятий, при которых учителям будет предоставлена возможность реализовать разработанные программы в полном объеме.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, гимнастика, школьники, спортивная гимнастика, школьная программа, программа по физической культуре

**Для цитирования:** Кузьмина С. В., Анисимова Н. А. Состояние реализации раздела «Гимнастика» программы по физическому воспитанию учащихся 1–11-х классов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 1. С. 63–69. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-63-69>, EDN: RFDUPQ

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## The state of implementation of the “Gymnastics” section of the physical education program for the of students of 1–11th grades

S. V. Kuzmina<sup>✉</sup>, N. A. Anisimova

Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen, 48 Embankment of the river Moika, Saint Petersburg 191186, Russia

**Svetlana V. Kuzmina**, [fitboll@yandex.ru](mailto:fitboll@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2148-959X>

**Nina A. Anisimova**, [nina.anisimova.98@mail.ru](mailto:nina.anisimova.98@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8309-2948>

**Abstract.** The state of health and the level of physical fitness of children are the parts of a serious problem that needs to be solved by teachers of physical education as well, but under modern conditions, this is not always possible. This study

is devoted to the identification of problems related to the above-mentioned issue, in which 78 respondents – teachers of physical culture from 52 secondary schools – took part. As a result of the study conducted by the method of questioning, it was found out that the most difficult to implement is the section “gymnastics”. The main problems are: the poor health of schoolchildren and poor physical fitness, the lack of sports and gymnastic equipment, as well as the increased workload of gyms. As an option to overcome the difficulties arising in the implementation of the section “Gymnastics”, many teachers are considering the possibility of using fitness technologies, however, in practice, only a smaller part of respondents implement them. The conclusion was made that the implementation of the gymnastics section in full under modern conditions is difficult to achieve, this is proved by the fact that the section is implemented in full only in 22% of educational institutions. It is necessary to adjust the physical education program for schoolchildren (within the section “Gymnastics”) or create such conditions for conducting lessons under which teachers will be given the opportunity to implement the developed programs in full.

**Keywords:** physical culture lesson, gymnastics, schoolchildren, artistic gymnastics, school curriculum, physical culture program

**For citation:** Kuzmina S. V., Anisimova N. A. The state of implementation of the “Gymnastics” section of the physical education program for the of students of 1–11th grades. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 1, pp. 63–69 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-63-69>, EDN: RFDUPQ

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC0-BY 4.0)

## Введение

Состояние здоровья детей и подростков в нашей стране в последнее время представляет собой серьезную проблему, от решения которой зависит дальнейшее благополучие государства. Задача воспитания здорового человека, в первую очередь, стоит перед общеобразовательными учреждениями, в частности – перед учителями физической культуры. Но, к сожалению, требования, предъявляемые педагогам, в современных условиях становятся трудновыполнимыми.

Анализ научно-методической литературы, доклады специалистов в области физической культуры на научных конференциях, выступления учителей физической культуры в рамках круглых столов, анализ собственного практического опыта указывают на наличие противоречий между низким уровнем здоровья и физической подготовленности современных школьников, с одной стороны, и невозможностью освоения комплексной программы физического воспитания учащихся в полном объеме – с другой [1–5].

Для подтверждения существования данной проблемы был проведен предварительный опрос более 70 учителей физической культуры. Установлено, что большинство общеобразовательных организаций работают по программам физического воспитания учащихся 1–11-х классов В. И. Ляха [6–8] и А. П. Матвеева [9–11], которые были разработаны более 15 лет назад, несколько раз переиздавались, но основы остались неизменны. При этом наибольшие трудности при реализации программы вызывает раздел «Гимнастика» (44%)

(спортивные игры – 19%, легкая атлетика – 7%).

*Цель исследования*, представленного в данной статье, заключается в определении проблем, связанных с реализацией раздела «Гимнастика», и определение возможных путей их решения.

## Материалы и методы

Для решения задач исследования был проведен опрос (анкетирование) 78 учителей физической культуры из 52 общеобразовательных школ, включавший в себя нескольких групп вопросов:

- 1) состояние здоровья современных школьников;
- 2) материально-техническая база школы (наполняемость зала, технические характеристики, наличие инвентаря и снаряжения и т. д.);
- 3) проблемы, возникающие при реализации раздела «Гимнастика».

## Результаты и их обсуждение

На основании анализа результата ответов на первую группу вопросов установлено, что состояние здоровья школьников (распределение по группам здоровья), по данным учителей физической культуры, следующее: примерно 50% школьников в каждой возрастной категории имеют подготовительную или специальную группу здоровья, и общее состояние здоровья школьников к концу обучения в школе снижается (рис. 1).

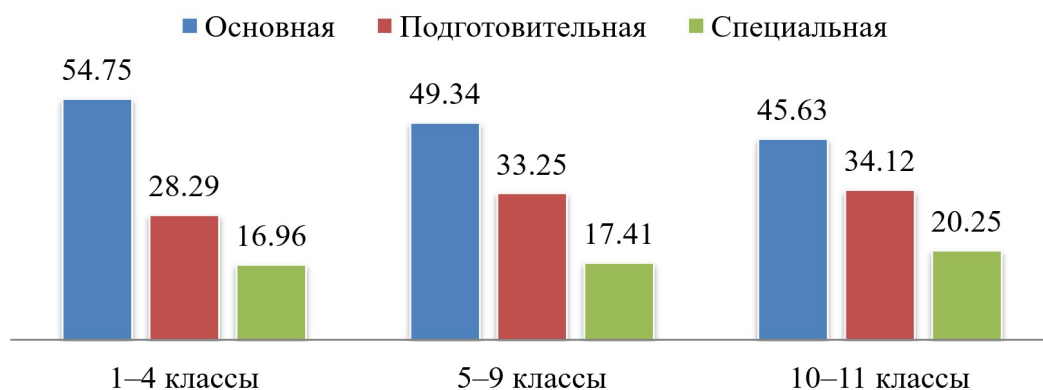


Рис. 1. Состояние здоровья школьников (по группам здоровья) по данным учителей, % (цвет online)

Fig. 1. The state of health of schoolchildren (by health groups) according to teachers, % (color online)

Вторая группа вопросов касалась материально-технической базы общеобразовательных учреждений для реализации содержания раздела «Гимнастика». В перечне вопросов был представлен весь спектр необходимого оборудования и его количество, согласно программам В. И. Ляха и А. П. Матвеева. Результаты получились следующие.

Спортивный инвентарь, предусмотренный для индивидуального пользования (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса), в полном объеме имеют далеко не все школы, а во многих образовательных организациях инвентарь отсутствует вовсе (табл. 1).

Инвентарь, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько участников, также отсутствует в большинстве школ (табл. 2).

Также установлено, что в большинстве случаев (42–67%) в спортивных залах одновременно занимается два и более класса (рис. 2), что в значительной степени осложняет реализацию раздела «Гимнастика», предусматрива-

ющего необходимость установки спортивных снарядов.



Рис. 2. Наполняемость спортивного зала, % (цвет online)

Fig. 2. Occupancy of the gym, % (color online)

Таблица 1/Table 1

Спортивный инвентарь, предусмотренный для индивидуального пользования (n = 78), %

Sports equipment intended for individual use (n = 78), %

Наименование инвентаря	Отсутствует	Присутствует	
		1–20 комплектов	Более 20 комплектов
Коврик гимнастический	34,21	57,89	7,9
Маты гимнастические	2,63	75,0	22,37
Скакалка гимнастическая	1,32	43,42	55,26
Палка гимнастическая	18,42	59,21	22,37
Обруч гимнастический	6,58	78,95	14,47
Мяч малый	30,26	57,89	11,84

**Инвентарь, необходимый для практической работы в группах, %**  
**Equipment needed for practical work in groups, %**

Инвентарь	Отсутствует	Присутствует (более 1 комплекта)
Бревно гимнастическое напольное	53,95	46,05
Бревно гимнастическое высокое	68,42	31,58
Козел гимнастический	21,05	78,95
Конь гимнастический	39,47	60,53
Перекладина гимнастическая	46,05	53,95
Канат для лазанья с механизмом крепления	35,53	64,47
Мост гимнастический подкидной	21,05	78,95
Комплект навесного оборудования (в комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания)	57,89	42,11
Скамья атлетическая наклонная	68,42	31,58
Гантели наборные	32,89	От 1 до 3–31,58; Более 3-х – 35,53
Мяч набивной	10,53	От 1 до 3-х – 21,05; Более 3-х – 68,42
Акробатическая дорожка	82,89	17,11

Третья группа вопросов задавалась с целью определения проблем, возникающих при реализации раздела «Гимнастика», а также уровня его реализации на практике.

Для понимания того, на сколько процентов реализуется раздел «Гимнастика» от общего количества запланированного материала, было задано два ряда вопросов. В рамках первого из них респондентам была предоставлена возможность самостоятельно оценить реализацию раздела «Гимнастика» от общего объема запланированного учебного материала по программе в целом (рис. 3).

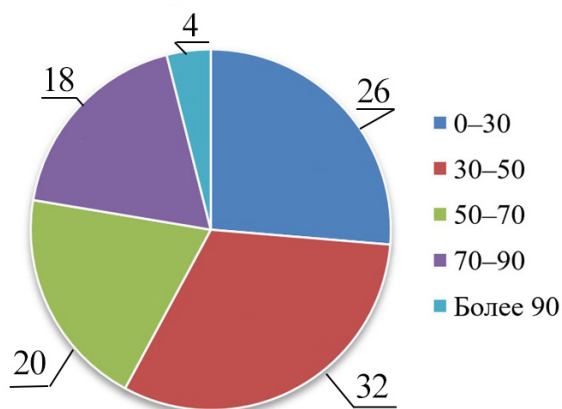


Рис. 3. Доля реализации раздела «Гимнастика» от общего объема запланированного материала, % (цвет online)

Fig. 3. The share of the implementation of the «Gymnastics» section of the total amount of planned material, % (color online)

Вторая группа вопросов представляла собой детальный опрос относительно реализации каждой темы, запланированной в рабочей программе. Полученные данные позволили определить темы, которые не реализуются во многих школах или реализуются в малом объеме (табл. 3).

Стоит заметить, что и при самостоятельной оценке, и при детальном опросе процент реализации раздела «Гимнастика» в полном объеме (свыше 70%) катастрофически мал. Большинство тем во многих учебных организациях реализуется недостаточно, а в некоторых образовательных организациях не реализуются вовсе.

К причинам нереализации раздела «Гимнастика» в полном объеме респонденты относят, %:

- отсутствие инвентаря – 28;
- слабая физическая подготовленность школьников – 26;
- отсутствие места для установки спортивных снарядов – 21;
- психологический страх детей – 16;
- низкая плотность урока – 8;
- также были названы и другие проблемы: отсутствие места проведения занятий, высокий уровень травматизма, низкая мотивация учащихся.

В качестве решения трудностей при реализации раздела «Гимнастика» многие учителя (73%) рассматривают возможность примене-

Таблица 3/ Table 3

**Доля реализации отдельных тем раздела «Гимнастика», %**  
**The share of implementation of individual topics in the section “Gymnastics”, %**

Классы	Тема	Не реализуется	0–30	30–70	Свыше 70
1–4	Кувырки вперед и назад	8,35	28,74	27,38	35,53
	Висы, перемахи	22,23	39,68	26,98	11,11
	Опорный прыжок	24,19	30,65	24,19	20,97
	Передвижение по наклонной гимнастической скамье	18,75	35,94	20,31	25,0
5–9	Висы	7,24	23,19	42,03	27,54
	Опорные прыжки	21,74	20,29	27,54	30,43
	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, подтягивания	8,83	25,0	35,29	30,88
	Лазанье по канату	15,15	24,24	25,76	34,85
10–11	Упражнения с набивными мячами, гирями, штангой, на тренажерах, с эспандерами у юношей	10,53	31,58	28,07	29,82
	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами у девушек	29,09	40,0	20,0	10,91
	Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья, угол в упоре и т. д. у юношей	24,07	38,89	20,37	16,67
	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад у юношей	37,48	37,04	18,52	12,96
	Упражнения на брусьях	40,74	27,78	22,22	9,26
	Равновесие на нижней, упор присев на одной ноге, соскок махом у девушек	45,28	32,08	13,21	9,43
	Прыжок ноги врозь через коня длиной 115–120 (10 кл.) 120–125 (11 кл.) у юношей	27,78	33,33	20,37	18,52
	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см у юношей	18,18	29,09	32,73	20,0
	Прыжки в глубину, высота 150–180	38,18	27,27	20,0	14,55
	Упражнения на гимнастическом коне	44,44	25,93	18,52	11,11
	Упражнения на гимнастическом бревне	40,74	24,07	18,52	16,67
	Упражнения на гимнастической стенке	14,55	30,91	25,45	29,09
	Упражнения на батуте	67,31	28,84	0	3,85
	Упражнения на подкидном мостике	43,40	30,19	15,09	11,32
	Упражнения на полосах препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	19,24	40,38	25,0	15,38

ния фитнес-технологий, однако на практике их внедряют лишь 15% опрошенных.

#### Выводы

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что реализация раздела «Гимнастика» и в полном объеме в современных условиях едва ли возможна в связи со слабой материально-технической базой общеобразовательных учреждений и низким уровнем состояния здоровья и физической подготовленности детей. Это доказывается тем фактом, что в полном объеме раздел реализуется лишь в 22% общеобразовательных учреждениях.

Необходима корректировка программы по физической культуре для школьников (в рамках раздела «Гимнастика») или же создание таких условий проведения занятий, при которых учителям будет предоставлена

возможность реализовать разработанные программы в полном объеме.

#### Список литературы

1. Коданева Л. Н., Кетлерова Е. С., Соколова И. И. Физическое развитие детей и подростков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10. С. 181–184. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p181-184>
2. Кейно А. Ю., Болдырева В. Б. Физическая подготовленность школьников (7–14 лет) городской и сельской местности // Медицина и физическая культура: наука и практика. 2021. № 3. С. 51–58. [https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-3\(11\)-51-58](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-3(11)-51-58)
3. Сизова Н. Н., Исмаилова Ю. Д. Анализ состояния здоровья современных школьников // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 5–3 (95). С. 133–137. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.95.5.109>
4. Сайкина Е. Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. 296 с.

5. Кузьмина С. В., Анисимова Н. А., Никитина Е. С. Результаты внедрения комплекса ГТО в Ленинградской области // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» 2021. Секция 1, 2. СПб. : ООО «Р-КОПИ», 2022. С. 245–250.
6. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 6-е изд. М. : Просвещение, 2021. 80 с.
7. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М. Я. Виленского. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 9-е изд. М. : Просвещение, 2021. 104 с.
8. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 9-е изд. М. : Просвещение, 2021. 64 с.
9. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. : Просвещение, 2021. 101 с.
10. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 6-е изд. М. : Просвещение, 2021. 63 с.
11. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. 4-е изд. М. : Просвещение, 2021. 136 с.

## References

1. Kodaneva L. N., Ketlerova E. S., Sokolenova I. I. Physical development of children and adolescents. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2020, no. 10, pp. 181–184 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p181-184>
2. Keino A. Yu., Boldyreva V. B. Physical fitness of schoolchildren (7–14 years old) in urban and rural areas. *Medicine and Physical Education : Science and Practice*, 2021, no. 3, pp. 51–58 (in Russian). [https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-3\(11\)-51-58](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-3(11)-51-58)
3. Sizova N. N., Ismagilova Yu. D. Health analysis of modern schoolchildren. *International Research Journal*, 2020, no. 5–3 (95), pp. 133–137 (in Russian). <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.95.5.109>
4. Saikina E. G. *Strategicheskaja rol' fitnesa v modernizacii fizkul'turnogo obrazovanija shkol'nikov: monografija* [The strategic role of fitness in the modernization of schoolchildren's physical education: monograph]. Saint Petersburg, Publishing House of the Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen, 2012. 296 p. (in Russian).

5. Kuzmina S. V., Anisimova N. A., Nikitina E. S. Results of the implementation of the GTO complex in the Leningrad Region. In: *Fizicheskaja kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve : innovatsii i perspektivy razvitiya : sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Gertsenovskie chteniya"* [Physical culture and sport in the educational space : Innovations and development prospects: Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference "Herzen Readings"]. Saint Petersburg, 2021, section 1, 2. Saint Petersburg, R-KOPI LLC Publ., 2022, pp. 245–250 (in Russian).
6. Lyakh V. I. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov V. I. Ljaha. 10–11 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij. 6-e izd.* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of V. I. Lyakh's textbooks. Grades 10–11: Textbook. Textbook for general education organizations. 6th ed.]. Moscow, "Prosveshchenie" Education Holding Publ., 2021. 80 p. (in Russian).
7. Lyakh V. I. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov V. I. Ljaha, M. Ja. Vilenskogo. 5–9 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij. 9-e izd.* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of V. I. Lyakh, M. Ya. Vilensky. 5–9 grades: Textbook for general education organizations. 9th ed.]. Moscow, "Prosveshchenie" Education Holding Publ., 2021. 104 p. (in Russian).
8. Lyakh V. I. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov V. I. Ljaha. 1–4 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij. 9-e izd.* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of V. I. Lyakh's textbooks. 1–4 grades: Textbook for general education organizations. 9th ed.]. Moscow, "Prosveshchenie" Education Holding Publ., 2021. 64 p. (in Russian).
9. Matveev A. P. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov A. P. Matveeva. 10–11 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of A. P. Matveev's textbooks. Grades 10–11: Textbook for general education organizations]. Moscow, Education, 2021. 101 p. (in Russian).
10. Matveev A. P. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov A. P. Matveeva. 1–4 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij. 6-e izd.* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of A. P. Matveev's textbooks. Grades 1–4: Textbook for general education organizations. 6th ed.]. Moscow, "Prosveshchenie" Education Holding Publ., 2021. 63 p. (in Russian).
11. Matveev A. P. *Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija učebnikov A. P. Matveeva. 5–9 klassy: učebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nykh organizatsij. 4-e izd.* [Physical Culture. Sample work programs. The subject line of A. P. Matveev's textbooks. Grades 5–9: Textbook for general education organizations. 4th ed.]. Moscow, "Prosveshchenie" Education Holding Publ., 2021. 136 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 22.08.2022; одобрена после рецензирования 05.09.2022; принята к публикации 31.10.2022  
The article was submitted 22.08.2022; approved after reviewing 05.09.2022; accepted for publication 31.10.2022