

УДК 796.333.086

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ СРЕДСТВАМИ РЕГБИ

С.С. Баженов (Красноярск, Россия)

### Аннотация

*Постановка проблемы.* В статье рассматривается игровой вид спорта регби как средство физического воспитания обучающихся в рамках регионального компонента основного общего образования. Базовую основу процесса физического воспитания обучающихся составляет программно-методическое обеспечение, разработанное с учетом сенситивного периода развития личности.

*Цель статьи* – доказать обоснованность разработанного программно-методического обеспечения физического воспитания обучающихся школ средствами регби в рамках регионального компонента с целью нахождения оптимальных средств и методов организации процесса формирования физических качеств обучающихся.

*Методология и методы исследования.* Представляют собой анализ работ современных авторов по теории физического воспитания (Б.А. Ашмарина, В.К. Бальсевича, С.В. Барбашова, Л.И. Лубышевой, В.П. Лукьяненко, В.И. Ляха, А.П. Матвеева, Г.Н. Сатирова и др.). Данные исследования позволили обобщить информацию педагогического характера по вопросам физического воспитания обучающихся. Были использованы методы исследовательского характера: анализ, синтез и обобщение полученных данных в рамках опытной работы.

*Результаты исследования.* Полученные данные в опытно-экспериментальной работе позволяют сделать вывод о том, что в соответствии с теорией сенситивного периода развития личности формирование физических качеств находится в прямой зависимости от возрастных особенностей обучающихся, подтверждают, что оптимальное развитие физиологических особенностей личности находится также в непосредственной зависимости от профессионального опыта педагога по поиску наиболее рациональных форм педагогического взаимодействия с обучающимся. По итогам опытной работы полученные данные были внедрены в практику спортивной подготовки молодежной команды Красноярска по регби.

*Заключение.* Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты работы могут быть использованы в практико-ориентированной деятельности педагогов при организации процесса физического воспитания обучающихся в рамках регионального компонента основного общего образования. Кроме того, определяющим фактором в исследовании является наличие традиционных подходов в процессе воспитания обучающихся, выборе методов организации педагогического взаимодействия, ориентированного на вариативность в обучении. Работа включает материал, который является основой для применения в образовательной практике в области физического воспитания, что создаст возможность для достижения качественных характеристик личности при реализации программно-методического обеспечения.

**Ключевые слова:** *сенситивный период, физическое воспитание, обучающиеся, регби, программно-методическое обеспечение.*

**Баженов Сергей Сергеевич** – аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1552-600X>; e-mail: [bagenov06@mail.ru](mailto:bagenov06@mail.ru)

**П**остановка проблемы. В статье рассматриваются базовые подходы физического воспитания обучающихся школы средствами регби путем реализации программно-методического обеспечения.

Цель статьи – обосновать, разработать и применить условия реализации физического воспитания обучающихся школ средствами регби в рамках регионального компонента. С целью разрешения противоречий при организации физи-

ческого воспитания обучающихся и укрепления их здоровья все более актуальным становится вопрос о применении в образовательной практике вариативных форм ее реализации. Работа позволяет рассмотреть предложенный формат организации и верификации выдвигаемой гипотезы исследования [Баженов и др., 2022]. Обоснованным направлением работы было обновление традиционных форм организации физического воспитания в современных условиях (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях).

*Методологию* исследования составляют анализ нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в сфере физического воспитания, а также обобщение работ научно-методического характера отечественных и зарубежных ученых, внесших особый вклад в развитие регби как вида спорта.

*Обзор научной литературы* по вопросам физического воспитания обучающихся в условиях образовательного пространства посредством игрового вида спорта позволил обобщить работы таких авторов, как Б.А. Варакин, Н.Н. Колев, В.К. Петренчук, Р. Пулен, М.В. Сахарова, М.В. Скворцов, А.А. Сорокин.

*Результаты исследования.* Анализ информационных источников о роли физической культуры в жизни каждого ребенка указывает на ряд обстоятельств. Во-первых, регулярные занятия физическими упражнениями вовлекают детей в приобретение базовых знаний в области здорового образа жизни и побуждают их к анализу факторов, показывающих влияние на организм человека физической активности [Godman, 2020]. Во-вторых, методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, что указывает на неразрывность общеобразовательного процесса, в который входят общие принципы педагогики: осознанность, активность, систематичность, динамичность, наглядность и доступность [Leo et al., 2020]. Многолетний опыт физического воспитания обучающихся указывает нам на необходимость учета выбора индивидуальных особенностей их развития, так как необоснованные изменения нагрузок могут привести в том числе

к снижению уровня физических возможностей организма ребенка [Burgegno et al., 2022; Deng et al., 2020]. В качестве примера рассмотрим данное положение на игровом виде спорта – регби. Регби как вид состязаний является дисциплиной спорта высоких достижений, и возрастающая конкуренция требует постоянного повышения качества подготовки его участников.

В систему теории и методики физического воспитания положен принцип общефизического развития личности. Исследования ведущих ученых, таких как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, И.А. Аршавский и Д.А. Фарбер, указывают нам на физические особенности развития детей. В отдельные периоды часть физических характеристик личности формируется быстро и синхронно, в другие отрезки времени характеристики нарастают гетерохронно. В данном случае благоприятный период, в интервале которого какое-либо качество развивается интенсивно, называется сенситивным [Гафиатуллин, 2019; Губа и др., 2021]. Определение этого периода было введено Л.С. Выготским. Он вывел идею о необходимости обучения ребенка, которое должно стимулировать его развитие и идти впереди него, подтягивать и вести за собой [Выготский, 1991, с. 386]. Указанный принцип был положен в основу программно-методического обеспечения физического воспитания обучающихся средствами регби с целью проведения опытно-экспериментальной работы. В качестве испытуемых была выделена группа занимающихся регби на базе образовательной организации. На констатирующем этапе были зафиксированы исходные показатели испытуемых (табл.).

По итогам сдачи тестовых упражнений начальный этап исследуемых указывал на низкий уровень их подготовленности, так как количество невыполнивших задания составило 63 %. С целью повышения качества показателей в работе была выдвинута гипотеза, что становление раннего физического совершенствования средствами регби в рамках регионального компонента возможно только с учетом сенситивного периода развития обучающихся. Исходя из указанных условий нами был разработан комплекс

**Нормативы базовых тестовых упражнений для обучающихся**  
**Standards of basic test exercises for young rugby players**

Уровень подготовленности	Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)	Челночный бег 3x10 с мячом в руках (сек)	Ловля мяча после удара ногой. Тестируемый находится в «зоне» ловли (кол-во раз)
Высокий	6	8,2	6
Средний	5	8,4	5
Низкий	4	8,7	4

упражнений, позволивший систематизировать всю группу физических упражнений, определяющих подготовку обучающихся при занятиях регби [Современные..., 2020].

На основании дидактических принципов построения исследовательской работы были сформированы две группы занимающихся регби – контрольная и экспериментальная. В состав каждой группы входили по 15 мальчиков. Занятия в контрольной группе проводились в обычном режиме согласно программе базового уровня по виду спорта регби [Потенциал..., 2020]. Особенностью работы в экспериментальной группе являлся подход, обеспечивающий развитие

тех физических качеств, которые были благоприятны в соответствии с сенситивным периодом их развития. Использование упражнений разработанного комплекса имело, кроме того, характер обучения, целью которого являлось формирование алгоритма игровых действий у обучающихся в соответствии с теорией установки [Иорданская, 2024].

С учетом решения задач в исследовании был проведен формирующий этап эксперимента, где уровень подготовленности испытуемых по итогам результатов тестовых упражнений указал на достоверное увеличение показателей в 33 % – с 40 до 73 % ( $P < 0,05$ ) (рис. 1).

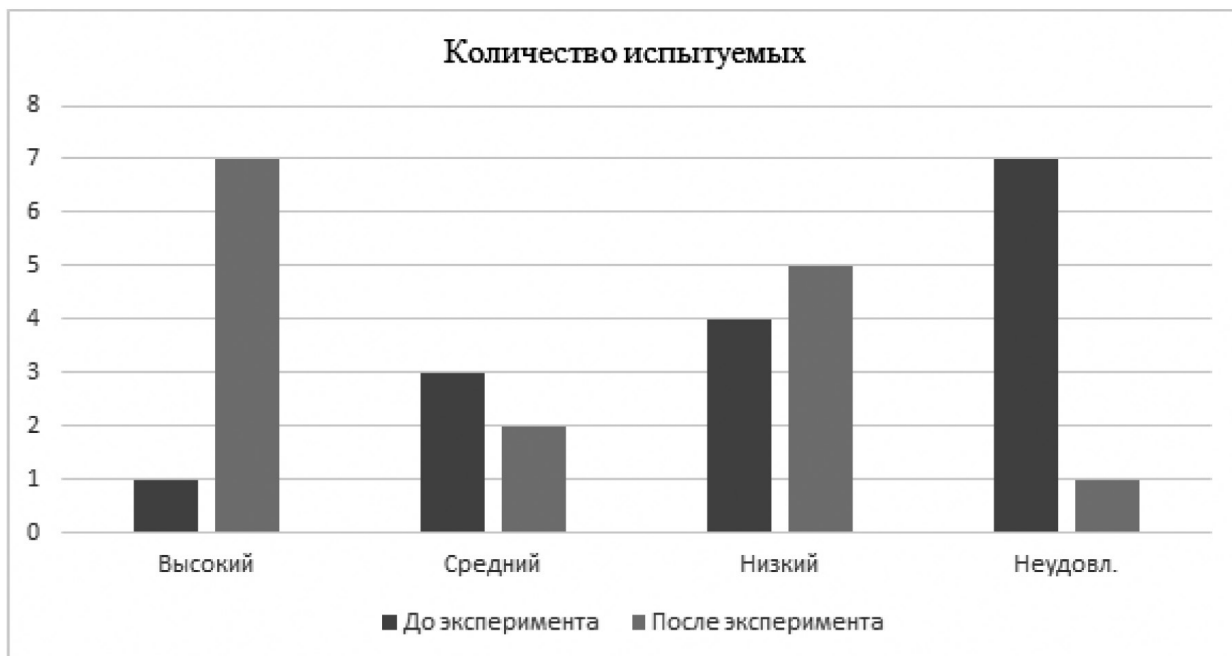


Рис. 1. Показатели уровня развития физических качеств испытуемых в экспериментальной группе на окончании исследования  
 Fig. 1. Indicators of the level of physical qualities development among the subjects in the experimental group at the end of the study

В контрольной группе уровень результатов тестовых упражнений по итогам исследования указал на низкий показатель физического развития: разность показателей на начало и окончание работы составила 7 % (рис. 2).

Завершающий этап исследования показал, что уровень физического развития исследуемых контрольной и экспериментальной групп

составил 26 % (различия достоверны). Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования, что для повышения уровня физических качеств обучающихся на примере игрового вида регби учет сенситивного периода их развития является оптимальным условием в рамках регионального компонента основного общего образования (рис. 3) [Баженов и др., 2022].

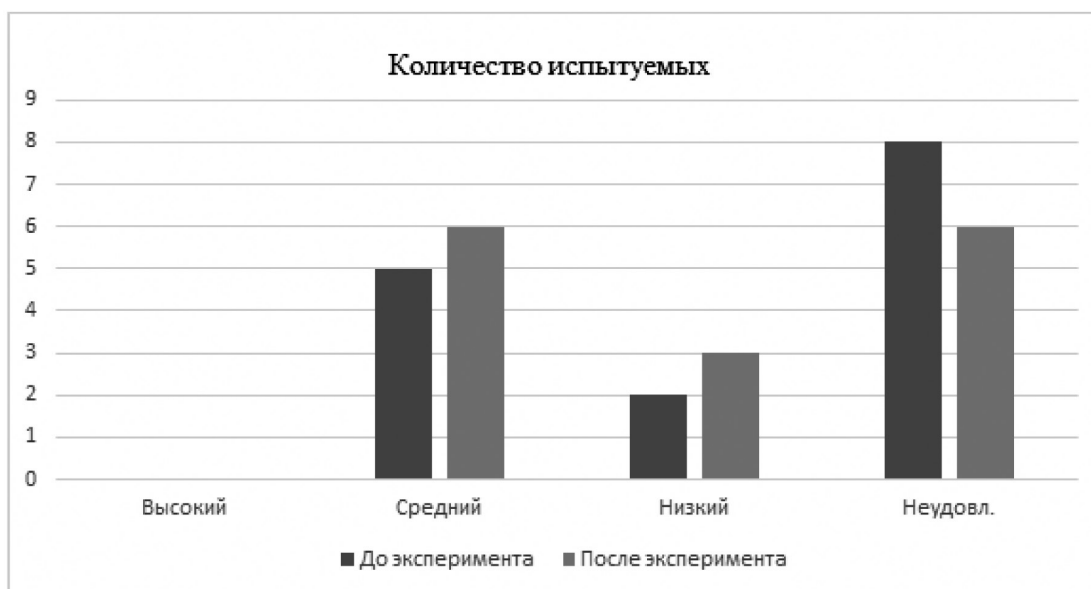


Рис. 2. Показатели уровня развития физических качеств испытуемых в контрольной группе на окончание исследования  
 Fig. 2. Indicators of the level of physical qualities development among subjects in the control group at the end of the study

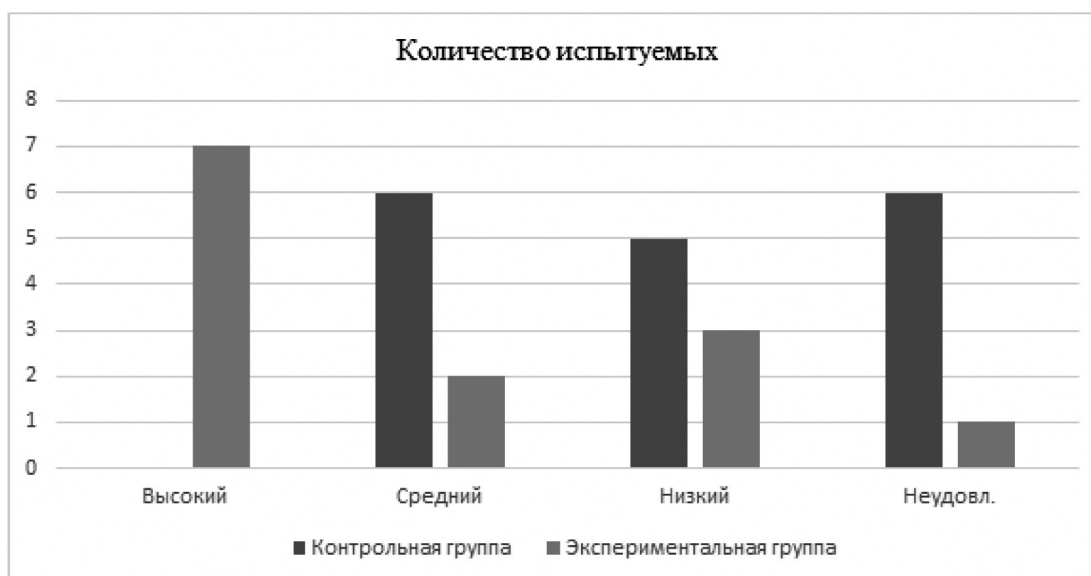


Рис. 3. Результаты отличительных особенностей в уровне развития физических качеств испытуемых в группах на окончание исследования  
 Fig. 3. Results of distinctive features in the level of physical qualities development among subjects in groups at the end of the study

В соответствии с полученными данными в работе можно говорить о динамике формирования востребованных в современном обществе физических качеств обучающихся. Результаты исследования показывают эффективность разработанного программно-методического обеспечения.

*Заключение.* Анализ полученных данных в соответствии с поставленной целью опытно-экспериментальной работы показал, что динамика развития физических качеств обучающихся, занимающихся регби, находится в прямой зависимости от их возраста. Следует добавить, что определяющее значение в вопросах

формирования личности обучающихся имеет профессиональный опыт педагога, усилия которого направлены на поиск оптимальных форм и методов взаимодействия с субъектами обучения [Феномен..., 2018; Kennerstedt, 2019]. Полученные результаты исследования могут оказать неоценимую помощь педагогам в возможности подбирать средства и методы физического воспитания обучающихся в соответствии с их возрастом. Альтернативный подбор оптимальных способов и форм организации занятий по физической культуре у обучающихся обеспечит вариативность предложенных методик в области образования.

## Библиографический список

1. Баженов С.С. Организация условий физического воспитания юных регбистов с учетом возрастного периода их развития // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: матер. IX Всерос. науч.-практ. конф. / Хакас. гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2022. С. 50–51.
2. Баженов С.С., Савчук А.Н., Ситников Ю.Е. Развитие физических качеств школьников 9–14 лет средствами регби // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2022. № 3 (61). С. 50–61.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. 480 с.
4. Гафиатуллин И.М. Совершенствование общей физической подготовки боксеров 10–11 лет // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием / Поволжская гос. акад. физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2019. Т. 2. С. 568–570.
5. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография. М.: Спорт, 2021. 176 с.
6. Губа В.П., Маринич В.В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. М.: Спорт, 2016. 232 с.
7. Иорданская Ф.А. Ранняя спортивная подготовка детей 6–10 лет (допуск по состоянию здоровья, отбор в вид спорта, факторы риска, адаптация к нагрузкам, профилактика): монография. М.: Спорт, 2024. 116 с.
8. Колочкова Е.Р., Коротаева М.Ю. Основы спортивной подготовки детей и подростков // Образовательный альманах. 2021. № 12 (50). С. 48–50.
9. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития): монография / С.А. Хазова [и др.]. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. 184 с.
10. Современные инновационные технологии в физическом воспитании школьников: монография / К.К. Марков [и др.]. Иркутск, 2020. 169 с.
11. Феномен сенситивности в тренировочном процессе юных спортсменов / В.А. Сальников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 211–214.
12. Behzadnia, B. (2021). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 6 (26), 613–632. DOI: 10.1080/17408989.2020.1849085

13. Burgueno, R., García-González, L., Abos, A., & Sevil-Serrano, J. (2022). Students' motivational experiences across profiles of perceived need-supportive and need-thwarting teaching behaviors in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–15. DOI: 10.1080/17408989.2022.2028757
14. Deng, A., Zhang, T., & Chen, A. (2020). Challenges in learning aerobic and anaerobic concepts: an interpretative understanding from the cognitive load theory perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26, 633–648. DOI: 10.1080/17408989.2020.1849595
15. Godman, H. (2020). Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. *Harvard Health Letter*. URL: <https://www.brainmedics.com/2020/09/06/regular-exercise-changes-the-brain-to-improve-memory-thinking-skil/> (access date: 12.02.2025).
16. Kennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical culture and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24 (6), 611–623. DOI: 10.1080/13573322.2019.1574731
17. Leo, F.M., Muratidis, A., Pulido, J.J., Lopez-Gajardo, M.A., & Sanchez-Oliva, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–18. URL: <https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1> (access date: 17.12.2023).

# DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF RUGBY

S.S. Bazhenov (Krasnoyarsk, Russia)

## Abstract

*Statement of the problem.* The article considers the game sport of rugby as a means of physical education of students within the framework of the regional component of basic general education. The basis of the process of physical education among schoolchildren is software and methodological support, developed taking into account the sensitive period of personality development.

*The purpose of the article* is to prove the validity of the developed software and methodological support for physical education of school students by means of rugby within the framework of the regional component in order to find optimal means and methods of organizing the process of formation of physical qualities of a student.

*Methodology (materials and methods).* The research methodology includes analysis of the works of modern authors on the theory of physical education (B.A. Ashmarin, V.K. Balsevich, S.V. Barbashov, L.I. Lubysheva, V.P. Lukyanenko, V.I. Lyakh, A.P. Matveev, G.N. Satirov and others.). These works made it possible to summarize pedagogical information on the issues of physical education of students. The work is based on research methods – analysis, synthesis and generalization of the data obtained within the framework of experimental work.

*Research results.* The data obtained in experimental work allow us to conclude that, in accordance with the theory of the sensitive period of personality development, the formation of physical qualities is directly dependent on the age characteristics of students. The data obtained confirm that the optimal development of physiological characteristics of a personality is also directly dependent on professional experience of a teacher in finding the most rational forms of pedagogical interaction with the student. The data obtained based on the results of the experimental work were implemented in the practice of sports training of the Krasnoyarsk youth rugby team.

*Conclusion.* The practical significance of the study lies in the fact that the data contained in the work can be used in the practice-oriented work of teachers in the organization of the process of physical education of students within the framework of the regional component of basic general education. In addition, the determining factor in the study is the presence of traditional approaches in the process of educating students, the choice of means and methods of organizing pedagogical interaction focused on variability in learning. The work includes material that is the basis for application in educational practice in the field of physical education, which will ensure the achievement of qualitative characteristics of an individual in the implementation of software and methodological support.

**Keywords:** sensitive period, physical education, school students, rugby, software and methodological support.

**Bazhenov, Sergey S.** – external PhD Student, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1552-600X>; e-mail: bagenov06@mail.ru

## References

1. Bazhenov, S.S. (2022, October 28). Organization of conditions of physical education of young rugby players, taking into account the age period of their development. In: *Adaptation of children and youth to modern socio-economic conditions on the basis of health-saving technologies* (pp. 50–51). The 9<sup>th</sup> All-Russian Scientific and Practical Conference, Khakass State University named after N.F. Katanov. Abakan, Russia.
2. Bazhenov, S.S., Savchuk, A.N., & Sitnikov, Yu.E. (2022). Development of physical qualities of 9–14-year-old schoolchildren by means of rugby. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astafyeva* [Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev]. 3 (61), 50–61.
3. Vygotskiy, L.S. (1991). *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Educational Psychology]. Moscow.
4. Gafiattullin, I.M. (2019, April 26). Improvement of the general physical training of 10–11-year-old boxers. In: *Actual problems of the theory and practice of physical culture, sports and tourism* (Vol. 2, pp. 568–570). The 7<sup>th</sup> All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Graduate

- Students, Undergraduates, and Students with International Participation, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism. Kazan, Russia.
5. Guba, V.P., Bulykina, L.V., & Achkasov, E.E. (2021). *Sensitivnye periody razvitiya detey. Opredelenie sportivnogo talanta* [Sensitive periods of children's development. Definition of sports talent]. Moscow.
  6. Guba, V.P., & Marinich, V.V. (2016). *Teoriya i metodika sovremennykh sportivnykh issledovaniy* [Theory and Methodology of Modern Sports Research]. Moscow.
  7. Iordanskaya, F.A. (2024). *Rannyyaya sportivnaya podgotovka detey 6–10 let (dopusk po sostoyaniyu zdorov'ya, otbor v vid sporta, faktory riska, adaptatsiya k nagruzkam, profilaktika)* [Early sports training for 6–10-year-old children (admission for health reasons, selection for a sport, risk factors, adaptation to loads, prevention)]. Moscow.
  8. Kolochkova, E.R., & Korotaeva, M.Y. (2021). Fundamentals of sports training for children and adolescents. *Obrazovatelnyy almanakh* [Educational Almanac], 12 (50), 48–50.
  9. Khazova, S.A., Dvorkina, N.I., Trofimova, O.S., Onchukova, E.I., & Bguashev, A.B. (2020). *Potentsial fizicheskoy kultury i sporta v vospitanii i razvitii shkolnikov (v aspekte lichnostnogo razvitiya)* [The potential of physical culture and sports in the education and development of schoolchildren (in the aspect of personal development)]. Krasnodar.
  10. Markov, K.K., Kudryavtsev, M.D., Kopylov, Yu.A., & Lampetova, T.D. (2020). *Sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii v fizicheskom vospitanii shkolnikov* [Modern Innovative Technologies in Physical Education of Schoolchildren]. Irkutsk.
  11. Salnikov, V.A., Kaysin, A.S., Suvorov, V.O., & Alimzhanov, A.E. (2018). The phenomenon of sensitivity in the training process of young athletes. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 6 (160), 211–214.
  12. Behzadnia, B. (2021). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 6(26), 613–632. DOI: 10.1080/17408989.2020.1849085
  13. Burgueno, R., García-González, L., Abos, A., & Sevil-Serrano, J. (2022). Students' motivational experiences across profiles of perceived need-supportive and need-thwarting teaching behaviors in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–15. DOI: 10.1080/17408989.2022.2028757
  14. Deng, A., Zhang, T., & Chen, A. (2020). Challenges in learning aerobic and anaerobic concepts: an interpretative understanding from the cognitive load theory perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26, 633–648. DOI: 10.1080/17408989.2020.1849595
  15. Godman, H. (2020). Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. *Harvard Health Letter*. URL: <https://www.brainmedics.com/2020/09/06/regular-exercise-changes-the-brain-to-improve-memory-thinking-skill/> (access date: 12.02.2025).
  16. Kennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical culture and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24 (6), 611–623. DOI: 10.1080/13573322.2019.1574731
  17. Leo, F.M., Muratidis, A., Pulido, J.J., Lopez-Gajardo, M.A., & Sanchez-Oliva, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–18. URL: <https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1> (access date: 17.12.2023).