



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.012

### Влияние структурированной и неструктурированной физической активности на моторные навыки детей

<sup>1</sup> Крыжановская О.О., <sup>1</sup> Лопарев А.В., <sup>1</sup> Кривых А.Н., <sup>1</sup> Дьяченко Н.Н.,  
<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий

**Аннотация:** целью статьи было проанализировать влияние структурированной и неструктурированной физической активности на моторные навыки детей младшего школьного возраста, опираясь на исследование Наньчанского университета (Китай). Задачи исследования: анализ исторического аспекта вопроса формирования моторных навыков; изучение опыта исследований структурированной и неструктурированной физической активности. Методы: аналитический и сравнительный методы исследования. Результаты исследования: на основании проведенного сравнительного анализа предлагается продолжить исследование влияния включения структурированной и неструктурированной физической активности на развитие моторных навыков у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** моторные навыки, структурированная физическая активность, неструктурированная физическая активность, физическая активность, двигательные навыки, младший школьный возраст

**Для цитирования:** Крыжановская О.О., Лопарев А.В., Кривых А.Н., Дьяченко Н.Н. Влияние структурированной и неструктурированной физической активности на моторные навыки детей // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 177 – 181.

Поступила в редакцию: 7 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

\*\*\*

### The impact of structured and unstructured physical activity on children's motor skills

<sup>1</sup> Kryzhanovskaya O.O., <sup>1</sup> Loparev A.V., <sup>1</sup> Krivikh A.N., <sup>1</sup> Dyachenko N.N.,  
<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies

**Abstract:** the purpose of the article was to analyze the impact of structured and unstructured physical activity on the motor skills of primary school children, based on a study conducted by Nanchang University (China). The objectives of the study were to analyze the historical aspect of the formation of motor skills and to study the experience of research on structured and unstructured physical activity. The methods used were analytical and comparative research methods. The results of the study suggest that further research should be conducted to investigate the impact of structured and unstructured physical activity on the development of motor skills in primary school children.

**Keywords:** fundamental motor skills, structured physical activity, unstructured physical activity, physical activity, motor skills, primary school age

**For citation:** Kryzhanovskaya O.O., Loparev A.V., Krivikh A.N., Dyachenko N.N. The impact of structured and unstructured physical activity on children's motor skills. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 177 – 181.

The article was submitted: June 7, 2025; Approved after reviewing: August 5, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

### Введение

Обеспечение здорового образа жизни, а также содействие благополучию граждан Российской Федерации является актуальным вопросом в области устойчивого развития. В связи с этим, физическая активность имеет важное значение для достижения целей устойчивого развития нации, так как практика физической активности способна оказывать положительное влияние на несколько поколений. Таким образом, регулярная практика физической активности на протяжении всей жизни является фактором, который напрямую влияет на поддержание физического и психического здоровья человека.

В этом смысле признается, что младший школьный возраст является основополагающим этапом для формирования здоровых привычек, в частности включающие в себя занятия физической активностью, что позволит достичь оптимального физического, когнитивного и органического развития.

Физическое воспитание и спорт приводят к улучшению качества здоровья у людей всех возрастов. Однако наибольшую пользу от физического воспитания получают дети, так как в детстве закладываются все основные двигательные навыки. Младший школьный возраст претерпевает развитие во всех сферах роста: физический, социальный, эмоциональный и психологический. Физическое воспитание и спорт представляют собой один из ресурсов, которые могут быть предоставлены детям для содействия оптимальному росту. Физическое воспитание также способствует развитию у детей базовых двигательных навыков общей и мелкой моторики, равновесия, осанки, координации, а также пространственной и временной организации. Базовые двигательные навыки являются тем самым фундаментом, способствующий развитию более сложных двигательных навыков, которые применяются в интенсивных интервальных тренировках.

### Материалы и методы исследований

В России в динамике с 2017 года по 2020-2023 года уровень физической активности населения снизился. Недостаточная физическая активность наблюдается у 79,1% мальчиков и у 80,9% девочек. За последние 16 лет эти показатели выросли в среднем на 1% [1]. Данные свидетельствуют о том, что одной из основных проблем в этой ситуации является отсутствие эффективных занятий по физическому воспитанию, характеризующееся сокращенным количеством часов в неделю и нехваткой специализированных учителей. Учитывая вышесказанное, физическое воспитание играет ре-

шающую роль в продвижении здорового образа жизни и профилактике хронических заболеваний во взрослом возрасте [2]. Большую часть времени дети проводят в школе, в связи с этим, уроки физкультуры в школе являются стратегической средой для поощрения физической активности. Таким образом, школьные тренеры и учителя должны обеспечить благоприятные условия для содействия оптимального роста и развитию учащихся. Достижение пользы для здоровья детей через физическое воспитание достигается путем внедрения интенсивных структурированных тренировок и неструктурированных тренировок, где улучшение двигательных навыков, координации и равновесия происходит с помощью игр, которые характеризуются неорганизованными формами. При этом критически важным аспектом является индивидуализация тренировочного процесса, при которой модальность и интенсивность физических нагрузок коррелируется с индивидуальными физиологическими особенностями и функциональными возможностями каждого обучающегося.

### Результаты и обсуждения

Традиционно считалось, что неструктурированная двигательная активность эффективна для улучшения моторных навыков у детей младшего школьного возраста. Однако современные исследования указывают на важность интеграции структурированной двигательной активности в данной возрастной группе. Структурированная физическая активность характеризуется формальными упражнениями и преднамеренной спортивной практикой, выполняемая под руководством и четкими инструкциями школьного учителя или тренера [3]. Структурированная практика проводится регулярно и направлена на улучшение основных двигательных навыков, а также на фокус эффективности движений [4]. На этом фоне предполагается, что направленные действия – в данном случае структурированная ФА – особенно полезны для поддержки позитивного развития в целом, а также более эффективны для развития двигательных навыков. Такой вид физической активности преобладает на уроках физкультуры и на внеклассных спортивных мероприятиях, так как только в такой среде можно получить последовательную обратную связь от учителей и тренеров, а также адекватно организованное пространство для достижения целей тренировок/занятий [5]. В исследовании Наньчанского университета были проанализированы 11 структурированных интервенционных исследований, чтобы определить их влияние на фундаментальные моторные навыки (далее ФМН) у детей дошкольного возраста. Резуль-

таты показали, что структурированная практика оказала значительное положительное влияние на общее ФМН у детей младшего школьного возраста. Авторитет учителя или тренера в рамках структурированных занятий заключается в их способности подавать словесные сигналы, тем самым влияя на двигательное поведение детей. На структурированных занятиях важно обеспечивать не только положительную, но и отрицательную обратную связь, устные инструкции, демонстрации и эффективная организация занятий. Сочетание этих функций в конечном итоге способствует совершенствованию двигательных навыков детей. Продолжительность структурированных занятий тоже играют важную роль и влияют на результаты. То есть вмешательства продолжительностью менее 3000 мин имели наибольший эффект, за ними следовала продолжительность более 1100 мин. Это может быть связано с особенностями обучения детей младшего школьного возраста, так как повторяющиеся действия, инструкции по одному и тому же содержанию, как правило, приводят к снижению интереса к обучению. Исследования показывают, что кратковременные вмешательства (менее 1100 минут) могут быть более эффективными, чем вмешательства средней продолжительности (1100–3000 минут). Однако, в данном исследовании структурированные занятия длились 7200 минут, что позволило развить и укрепить навыки у детей. Такой эффект объясняется тем, что ФМН нуждаются в активном обучении и постоянном укреплении, поскольку они, по-видимому, не развиваются естественным образом и не поддерживаются автоматически [6].

Неструктурированная физическая активность в отличие от структурированной характеризуется иницированными детьми неформальными спортивными мероприятиями и физическими активными играми. Тем самым, в неструктурированной физической активности подчеркивается удовольствие, так как проходит в более игровой обстановке. Неструктурированные действия, такие как свободная игра, включают спонтанные движения всего тела, позволяя детям расходовать энергию свободно выбранным, приятным и неструктурированным образом. Такие спонтанные и творческие движения тела во время занятий физкультурой и спортом способствуют достижению положительных результатов для физического здоровья детей [7]. В этом же исследовании Наньчанского университета результаты показали, что неструктурированные занятия значительно улучшили общий показатель ФМН у детей младшего школьного возраста. Неструктурированные вмешательства

считаются потенциальной мерой повышения физической активности детей и улучшения их общего развития. Исследование показало, что при неструктурированных вмешательствах с привлечением большой выборки некоторые исследования все же показали значительное улучшение общего показателя ФМН у детей младшего школьного возраста [8]. Таким образом, размер выборки не является основным фактором влияния неструктурированных вмешательств. Сравнение результатов включенных исследований показало, что только физические упражнения, непосредственно предназначенные для детей младшего школьного возраста, могут повлиять на общий уровень ФМН. В данном исследовании следует подчеркнуть тот факт, что неструктурированные учебные мероприятия включающие в себя активные игры, оказали значительное влияние на общий уровень умственного развития у детей. Причина в том, что во время энергичных игр дети могут в полной мере проявить двигательные качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость и гибкость. Кроме того, ролевые игры между сверстниками могут более полно мобилизовать энтузиазм детей и дать им возможность развиваться в играх [8].

### Выводы

Проведённый анализ исследования структурированной и неструктурированной физической активности позволил сделать следующие выводы. Несмотря на то, что структурированная активность продемонстрировала лишь незначительное преимущество перед неструктурированной в контексте улучшения общего состояния здоровья и фундаментальных моторных навыков у детей младшего школьного возраста, исследование выявило ряд существенных преимуществ обеих форм активности в развитии двигательных навыков. Примечательно, что регулярное участие в структурированных физических занятиях демонстрирует значительный потенциал для содействия развитию двигательных навыков детей в долгосрочной перспективе. Учитывая естественную предрасположенность многих детей к физической активности, представляется целесообразным оптимизировать и адаптировать такие занятия в соответствии с оптимальным уровнем структурированности, что может способствовать более эффективному достижению желаемых результатов в развитии моторных навыков. Применение стратегий обучения и учебных мероприятий, которые учителя физкультуры реализуют на занятиях по физическому воспитанию для содействия развития моторики, является возможностью расширить доказательную базу по данной тематике.

### Список источников

1. Гутхольд Р. и др. Глобальные тенденции недостаточной физической активности среди подростков: объединенный анализ 298 популяционных исследований с участием 1,6 млн человек // *The Lancet Здоровье детей и подростков*. 2020. Т. 4. № 1. С. 23 – 35.
2. Киндер С.Д., Годро К.Л., Саймонто К. Структурированные и неструктурированные контексты в физическом воспитании: содействие активности, обучению и мотивации // *J. Phys. Educ. Recreat. Danc.* 2020. № 91. С. 30 – 35.
3. Писарро А.Р., Гонсалес Р., дель Вильяр Альварес Ф., Ариас А.Г. Сочетание физического воспитания и неструктурированной практики во время школьных каникул для улучшения принятия решений и их выполнения учащимися // *Retos*. 2021. № 41. С. 502 – 511.
4. Холл Н., Макдональд Г., Хей Дж., Дефрис Д., Прайс Р. Влияние типа активности на физическую активность молодежи во время структурированных занятий // *Health Behav. Policy Rev.* 2016. № 3. С. 546 – 556.
5. Маринсек М., Лукман Н. Стратегии обучения для развития двигательного творчества и навыков двигательной активности в раннем детстве // *Econ. Res. Ekon. Istraz.* 2022. № 35. С. 2645 – 2653.
6. Васениус Н.С., Граттан К.П., Харви Э.Д., Нейлор П.Дж., Голдфилд Г.С., Адамо К.Б. Влияние физической активности на развитие основных двигательных навыков дошкольников – кластерное исследование // *J Sci Med Sport*. 2018. № 21. С. 714 – 719. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.004
7. Беренс Т.К., Холева-Эклунд В.М., Луна К., Карпентер Д., Такер Э., Филд Дж., Келли К. Оценка неструктурированного и структурированного подхода к повышению физической активности на переменах // *J. Sch. Health*. 2019. № 89. С. 636 – 642.
8. Мота Дж., Эскулькас К. Проведение физической активности в свободное время: Elecciones estructuradas y no estructuradas según sexo, edad y nivel de actividad física // *Энт. Дж. Компорт. Мед.* 2002. № 9. С. 111 – 121.
9. Мухаметова О.В., Климова Е.В., Мазенков А.А., Мухаметов Н.Ш. Педагогические принципы в формировании личности на занятиях физической культурой в вузе // *Перспективы науки*. 2021. № 6 (141). С. 129 – 132.
10. Бурмистров Н.В. Новости науки 2025: гуманитарные и точные науки: сборник материалов LVIII-ой межд. ународной очно-заочной научно-практической конференции: в 2 т. М.: Издательство НИЦ «Импери», 2024. Т. 2. 244 с.

### References

1. Guthold R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based studies involving 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*. 2020. Vol. 4. No. 1. P. 23 – 35.
2. Kinder C.J., Godreau K.L., Simonton K. Structured and unstructured contexts in physical education: promoting activity, learning, and motivation. *J. Phys. Educ. Recreat. Danc.* 2020. No. 91. P. 30 – 35.
3. Pizarro A.P., González R., del Villar Álvarez F., Arias A.G. Combining physical education and unstructured practice during school holidays to improve students' decision-making and performance. *Retos*. 2021. No. 41. P. 502 – 511.
4. Hall N., McDonald G., Hay J., Defries D., Price R. The Effect of Activity Type on Young People's Physical Activity During Structured Sessions. *Health Behav. Policy Rev.* 2016. No. 3. P. 546 – 556.
5. Marinsek M., Lukman N. Teaching Strategies for Developing Motor Creativity and Motor Skills in Early Childhood. *Econ. Res. Ekon. Istraz.* 2022. No. 35. P. 2645 – 2653.
6. Wasenius N.S., Grattan K.P., Harvey E.D., Naylor P.J., Goldfield G.S., Adamo K.B. The impact of physical activity on the development of basic motor skills in preschool children – a cluster study. *J Sci Med Sport*. 2018. No. 21. P. 714 – 719. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.004
7. Behrens T.K., Holeva-Eklund V.M., Luna K., Carpenter D., Tucker E., Field J., Kelly K. Evaluation of an unstructured and structured approach to increasing physical activity during recess. *J. Sch. Health*. 2019. No. 89. P. 636 – 642.
8. Mota J., Esculcas K. Carrying out physical activity in free time: Elecciones structuraluradas y no structuraluradas según sexo, edad y nivel de actividad physicala. *Ent. J. Comp. Med.* 2002. No. 9. P. 111 – 121.

9. Mukhametova O.V., Klimova E.V., Mazenkov A.A., Mukhametov N.Sh. Pedagogical principles in the formation of personality in physical education classes at the university. Prospects of Science. 2021. No. 6 (141). P. 129 – 132.

10. Burmistrov N.V. Science news 2025: humanitarian and exact sciences: collection of materials of the LVIII-th international in-person and correspondence scientific-practical conference: in 2 volumes. Moscow: Publishing house of the Research Center "Imperia", 2024. Vol. 2. 244 p.

### **Информация об авторах**

Крыжановская О.О., старший преподаватель, Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Лопарев А.В., старший преподаватель, Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Кривых А.Н., старший преподаватель, Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Дьяченко Н.Н., старший преподаватель, Сибирский государственный университет геосистем и технологий

© Крыжановская О.О., Лопарев А.В., Кривых А.Н., Дьяченко Н.Н., 2025