



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 7 / 2025, Vol. 6, Iss. 7 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 159.9.07

## Применение кинезиологических упражнений на уроках для повышения эффективности образовательного процесса

<sup>1</sup> Индейкина О.С.,

<sup>1</sup> Алексеев В.В.,

<sup>1</sup> Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

**Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос об повышении эффективности образовательного процесса путем применения кинезиологических упражнений на уроках в 8 классе во время физкультминуток. Показано, что применение кинезиологических упражнений способствуют улучшению умственной и физической работоспособности, развитию памяти, мышления, восприятия у учащихся, интеллектуальному развитию и т.д. В работе представлены результаты экспериментальной работы по изучению влияния кинезиологических упражнений на успеваемость учащихся 8 класса. Эксперимент состоял из трех этапов: определение исходного уровня успеваемости (средний балл по итогам учебной четверти и анализ успеваемости учащихся по отдельным предметам); разработка и внедрение в образовательный процесс программы кинезиологических упражнений; повторный анализ успеваемости учащихся по итогам следующей учебной четверти. Комплекс кинезиологических упражнений состоял из дыхательных упражнений, упражнений для развития мелкой моторики, растяжки, глазодвигательных упражнений, телесных упражнений, упражнений на релаксацию, память, мышление, внимание. Проведенные исследования показали, что применение кинезиологических упражнений на уроках в 8 классе привели к повышению успеваемости учащихся. Полученные материалы могут служить основой для дальнейшего более масштабного исследования по данной теме.

**Ключевые слова:** кинезиологические упражнения, успеваемость, эффективность, образовательный процесс, уроки, учащиеся

**Для цитирования:** Индейкина О.С., Алексеев В.В. Применение кинезиологических упражнений на уроках для повышения эффективности образовательного процесса // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 7. С. 98 – 104.

Поступила в редакцию: 20 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 19 мая 2025 г.; Принята к публикации: 27 июня 2025 г.

## The use of kinesiological exercises in lessons to improve the effectiveness of the educational process

<sup>1</sup> Indeykina O.S.,

<sup>1</sup> Alekseev V.V.,

<sup>1</sup> Chuvash I. Yakovlev State Pedagogical University

**Abstract:** this article considers the issue of increasing the efficiency of the educational process by using kinesiological exercises in 8th grade lessons during physical education minutes. It is shown that the use of kinesiological exercises contributes to the improvement of mental and physical performance, the development of memory, thinking, perception in students, intellectual development, etc. The paper presents the results of an experimental study of

the effect of kinesiological exercises on the academic performance of 8th grade students. The experiment consisted of three stages: determining the initial level of academic performance (average score for the academic quarter and analysis of students' academic performance in individual subjects); development and implementation of a kinesiological exercise program in the educational process; repeated analysis of students' academic performance based on the results of the next academic quarter. The complex of kinesiological exercises consisted of breathing exercises, exercises for the development of fine motor skills, stretching, eye movement exercises, body exercises, exercises for relaxation, memory, thinking, attention. The studies have shown that the use of kinesiological exercises in 8th grade lessons led to an increase in students' academic performance. The obtained materials can serve as a basis for further larger-scale research on this topic.

**Keywords:** kinesiology exercises, academic performance, efficiency, educational process, lessons, school students

**For citation:** Indeykina O.S., Alekseev V.V. The use of kinesiological exercises in lessons to improve the effectiveness of the educational process. Pedagogical Education. 2025. 6 (7). P. 98 – 104.

The article was submitted: April 20, 2025; Approved after reviewing: May 19, 2025; Accepted for publication: June 27, 2025.

### Введение

Учителя и педагоги разных уровней образования в последнее время все чаще отмечают снижение уровня успеваемости обучающихся. Все больше отмечается невнимательность, отвлекаемость и утомляемость обучающихся на занятиях. Все это в свою очередь сказывается на эффективности усвоения учебного материала. Современная образовательная система требует от педагогов применения различных методов и подходов в обучении, способствующих не только сохранению здоровья, но и повышающих эффективность образовательного процесса.

Внедрение кинезиологического подхода в образовательный процесс создаст условия для эффективного усвоения учебного материала обучающимися.

Согласно современной литературе: «Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения» [7, с. 45].

Образовательная кинезиология – это учение о развитии интеллектуальных возможностей и улучшению всего здоровья через физические упражнения [2, с. 21].

Применение кинезиологических упражнений способствуют улучшению умственной и физической работоспособности, развитию памяти, мышления, восприятия у учащихся, интеллектуальному развитию и т.д. [4]. Это происходит за счет активизации межполушарного взаимодействия, которое приводит к синхронизации работы обоих полушарий головного мозга и способствует формированию новых нейронных сетей, что служит основой успешности в обучении и всестороннем развитии.

В настоящее время имеются исследования по влиянию кинезиологических упражнений на развитие школьников [5, 11]. Имеются исследования по отдельным предметам: на уроках географии [3], на уроках иностранного языка [12, 13], на уроках музыки [8]. Много работ, посвященных применению кинезиологических упражнений в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья [1, 6]. Однако вопрос о влиянии кинезиологических упражнений на эффективность образовательного процесса остается актуальным по сей день.

Целью исследования явилось – оценить эффективность систематического применения кинезиологических упражнений на уроках.

### Материалы и методы исследований

Базой исследования послужило муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 27» города Чебоксары Чувашской Республики.

В эксперименте было задействовано 56 учащихся 8 классов (28 учащихся 8 «А» класса и 28 учащихся 8 «Б» класса).

Исследование состояло из трех этапов:

I этап – констатирующий: определение исходного уровня успеваемости школьников.

II этап – формирующий: разработка и реализация комплекса кинезиологических упражнений, направленного на повышение успеваемости школьников.

III этап – контрольный: проведение повторной диагностики уровня успеваемости после проведения эксперимента.

### Результаты и обсуждения

На первом этапе был определен исходный уровень успеваемости школьников по данным итоговых отметок за 1 учебную четверть.

По результатам анализа итоговых отметок в 8 «А» и 8 «Б» классах учащиеся были разделены по группам успеваемости (рис. 1).

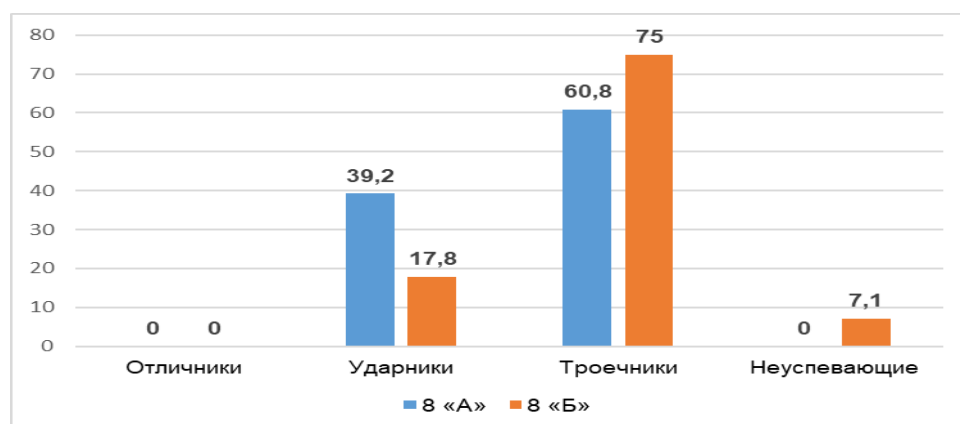


Рис. 1. Распределение учащихся 8 «А» и 8 «Б» классов по группам успеваемости (констатирующий этап) (%).

Fig. 1. Distribution of students in grades 8A and 8B by performance groups (ascertaining stage) (%).

Из рисунка 1 видно, что уровень успеваемости в обоих классах не высокий. Отличников ни в одном классе выявлено не было. В обоих классах преобладают троечники. В 8 «Б» классе были выявлены неуспевающие.

Средний балл по итогам первой учебной четверти в 8 «А» классе составил – 4,12, в 8 «Б» классе – 3,97.

Далее был проведен анализ успеваемости учащихся обоих классов отдельно по предметам.

По результатам оценки успеваемости учащихся 8 «А» класса по отдельным учебным предметам было выявлено, что больше всего учащихся с оценкой «5» выявлено по таким предметам, как физкультура (100%), технология (100%), родной язык (100%), обществознание (89,28%), история и КРК (92,85%), химия (78,57%), немецкий язык (60,71%), информатика (53,57%), биология (53,57%), физика (53,57%). Наибольшее количество учащихся с оценкой «4» по таким предметам, как русский язык (89,28%), ОБЖ (78,57%), география (60,71%), английский язык (60,71%), информатика (46,43%). Оценку «3» учащиеся получили больше всего по таким предметам, как геометрия (50,00%) алгебра (39,28%). Оценку «2» никто из учеников 8 «А» класса ни по одному учебному предмету не получил.

По результатам оценки успеваемости 8 «Б» класса по отдельным учебным предметам было выявлено, что больше всего учащихся с оценкой «5» отмечено по таким предметам, как физкультура (100%), технология (100%), родной язык (42,86%), немецкий язык (42,86%). Наибольшее количество учащихся с оценкой «4» по таким предметам, как ОБЖ (92,85%), физика (71,42%), обществознание (57,14%), алгебра (53,57%), география (50,00%), литература (46,43%), история и КРК (46,43%), химия (46,43%), информатика (42,86%), английский язык (46,4%), биология (42,86%), немецкий язык (42,86%). Оценку «3» учащиеся получили больше всего по таким предметам, как геометрия (67,86%), русский язык (46,86%). Оценку «2» учащиеся получили по таким предметам, как русский язык (7,14%), алгебра (7,14%), литература (3,57%), информатика (3,57%).

Таким образом, выявлено, что по исходному уровню знаний учащиеся 8 «А» и 8 «Б» классов практически не отличаются (средний балл: 4,12 и 3,97, соответственно). Поэтому для дальнейшего эксперимента 8 «А» класс был выбран как – контрольный, а 8 «Б» класс – как экспериментальный.

На втором этапе эксперимента на основе имеющихся кинезиологических упражнений в литературе был составлен комплекс кинезиологических упражнений, направленный на повышение уровня успеваемости учащихся. В него были включены дыхательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, растяжки, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения на релаксацию, память, мышление, внимание.

Все подобранные упражнения способствуют возбуждению специфических участков головного мозга, что благоприятно сказывается на процессе обучения.

Программа составлена в соответствии с учебным расписанием учащихся 8 «Б» класса, при этом выбор упражнений основывался на учете очередности уроков и предметной направленности. В таблице 1 представлена разработанная программа кинезиологических упражнений.

Таблица 1

Программа кинезиологических упражнений.

Table 1

Kinesiological exercise program.

День недели	Предмет	Упражнения
Понедельник	Информатика	«Кнопки мозга», «Слон»
	Биология	«Свеча», «Снеговик»
	Физическая культура	«Колено – локоть»
	Геометрия	«Думающая шляпа», «Колечко»
	История	«Нырлящик», «Ухо – нос»
	Алгебра	«Крюки», «Горизонтальная восьмёрка»
	Физика	«Свеча», «Дерево»
Вторник	Химия	«Кулак – ребро – ладонь», «Взгляд влево вверх»
	Русский язык	«Колено – локоть», «Зеркальное рисование»
	Обществознание	«Лезгинка», «Сорви яблоки»
	Литература	«Свеча», «Колечко»
	Английский язык	«Слон», «Энергетизатор»
	Алгебра	«Снеговик»
Среда	Родной язык	«Думающая шляпа», «Лезгинка»
	Русский язык	«Взгляд влево вверх», «Кнопки мозга»
	Информатика	«Крюки», «Колечко»
	Геометрия	«Сорви яблоки», «Ухо – нос»
	Алгебра	«Кулак – ребро – ладонь», «Свеча»
	Литература	«Энергетизатор», «Горизонтальная восьмёрка»
	Физика	«Сорви яблоки»
Четверг	Физическая культура	«Колено – локоть»
	Геометрия	«Зеркальное рисование»
	История	«Лезгинка», «Слон»
	Русский язык	«Ухо – нос», «Нырлящик»
	История и КРК	«Колечко», «Кулак – ребро – ладонь»
	Английский язык	«Дерево»
Пятница	Русский язык	«Взгляд влево вверх», «Свеча»
	Химия	«Крюки»
	ОБЖ	«Сорви яблоки», «Кнопки мозга»
	Технология	«Энергетизатор», «Снеговик»
	Алгебра	«Колено – локоть», «Ухо – нос»
	Биология	«Горизонтальная восьмёрка» «Кулак – ребро – ладонь»
	География	«Свеча»

Все кинезиологические упражнения проводились непосредственно на уроках во время физкультминутки и занимали 1-2 минуты от урока в течении всей 2 учебной четверти.

На третьем этапе эксперимента осуществлялся контроль уровня успеваемости учащихся 8 «А» и 8 «Б» классов по результатам итоговых оценок за 2 учебную четверть (рис. 2).

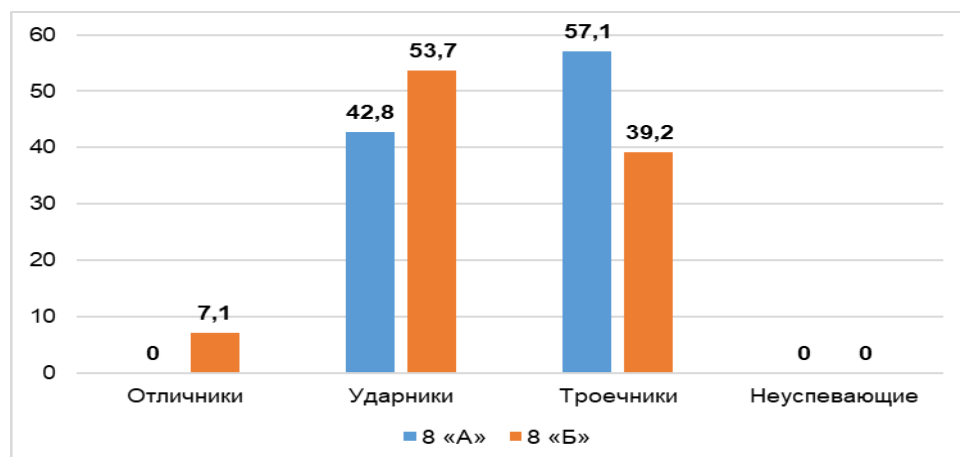


Рис. 2. Распределение учащихся 8 «А» и 8 «Б» классов по группам успеваемости (контрольный этап) (%).  
Fig. 2. Distribution of students in grades 8A and 8B by performance groups (control stage) (%).

Из рисунка 2 видно, что по итогам 2 четверти в 8 «Б» (экспериментальном) классе успеваемость выше, чем в 8 «А» (контрольном) классе: отличники были выявлены только в 8 «Б» классе, ударников больше в 8 «Б» классе, а троечников больше в 8 «А» классе.

По результатам оценки успеваемости учащихся 8 «А» класса по отдельным учебным предметам было выявлено, больше всего учащихся с оценкой «5» выявлено по таким предметам, как физкультура (100%), родной язык (100%), технология (100%), обществознание (89,28%), химия (78,57%), история и КРК (78,57%), немецкий язык (60,71%), литература (64,28%), биология (53,57%), физика (53,57%), информатика (46,43%). Наибольшее количество учащихся с оценкой «4» выявлено по таким предметам, как русский язык (89,28%), ОБЖ (78,57%), география (57,14%), английский язык (53,57%), алгебра (50,00%), информатика (46,43%), биология (46,43%), геометрия (42,86%). Оценку «3» учащиеся получили больше всего по таким предметам, как геометрия (46,43%), алгебра (39,28%). Оценку «2» никто из учеников 8 «А» класса ни по одному учебному предмету во второй четверти не получил.

По результатам оценки успеваемости учащихся 8 «Б» класса по отдельным учебным предметам было выявлено, что больше всего учащихся с оценкой «5» обнаружено по таким предметам, как физкультура (100%), технология (100%), ОБЖ (82,1%). Наибольшее количество учащихся с оценкой «4» было выявлено по таким предметам, как литература (71,42%), биология (71,42%), информатика (64,28%), физика (64,28%), алгебра (57,14%), геометрия (57,14%), обществознание (53,57%), химия (53,57%), география (53,57%), русский язык (46,43%), немецкий язык (42,86%). Оценку «3» учащиеся получили по таким предметам, как геометрия (57,14%), русский язык (46,43%). По результатам 2 четверти оценок «2» получено не было. Общая успеваемость 8 «Б» класса по предметам значительно улучшилась.

Сравнение уровней успеваемости учащихся 8 «А» и 8 «Б» класса на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение уровней успеваемости учащихся 8 «А» и 8 «Б» класса на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Table 2

Comparison of the levels of academic performance of students in grades 8A and 8B at the ascertaining and control stages of the experiment.

Этапы эксперимента	Средний балл	
	8 «А» класс	8 «Б» класс
Констатирующий этап	4,12	3,97
Контрольный этап	4,15	4,34

Сравнительный анализ успеваемости учащихся 8 «А» и 8 «Б» классов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал: в 8 «А» (контрольном) классе значимых изменений в успеваемости практически не произошло, а в 8 «Б» (экспериментальном) классе произошло значимое повышение уровня успеваемости после применения кинезиологических упражнений на уроках в данном классе.

Сравнительный анализ успеваемости учащихся 8 «А» (контрольного) класса по предметам на констатирующем и контрольном этапах эксперимента также особых различий не показал. А анализ успеваемости учащихся 8 «Б» (экспериментального) класса на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал улучшение успеваемости практически по всем предметам: литература, русский язык, алгебра, геометрия, информатика, биология, физика, химия, английский язык, немецкий язык, ОБЖ, география, родной язык после применения кинезиологических упражнений на уроках в данном классе.

### Выводы

На основании проведенного исследования в заключении можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение кинезиологического подхода в образовательный процесс создаст условия для эффективно-го усвоения учебного материала обучающимися.
2. Результаты проведенного эксперимента показали, что выполнение кинезиологических упражнений во время физкультминутки на уроках в 8 классе повышает эффективность образовательного процесса.

### Список источников

1. Верхотурцева Е.Е. Применение нейropsychологической и кинезиологической коррекции в реабилитации детей с легкой, умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Лучшая научно-исследовательская работа. 2017. С. 332 – 336.
2. Воробьева М.А. Образовательная кинезиология как средство профилактики проблем обучения // Вестник Уральского государственного медицинского университета. 2018. № 4. С. 21-24.
3. Гледяева И.В. Как сохранить здоровье ученика на уроках географии // Вестник науки и образования. 2024. № 2 (145)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-sohranit-zdorovie-uchenika-na-urokah-geografii> (дата обращения: 11.03.2025).
4. Горбунова О.В. Практическое исследование влияния кинезиологических упражнений на развитие памяти, восприятия и мышления старших дошкольников // Роль современного образования в условиях глобализации: сб. науч. тр. Казань: ООО «СитИвент», 2020. С. 135 – 138.
5. Ляшенко Е.В. Развитие учебно-познавательной активности у младших школьников средствами кинезиологии // Кинезиологические практики в образовании и психотерапии. 2022. С. 41 – 47.
6. Митясова О.А., Лужкова О.А. Современные технологии как средство развития образовательного и творческого потенциала обучающихся в условиях инклюзии // Управление образованием: теория и практика. 2023. Т. 13. № 1. С. 219 – 225.
7. Насырова М.П. Кинезиологические упражнения как средство повышения успеваемости школьников // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2015. № 5-1. С. 45 – 48.
8. Петрушин В.И. Общественная миссия учителей музыки, музыкальных психологов и психотерапевтов // Bulletin of the International Centre of Art and Education. 2018. № 2. С. 2 – 5.
9. Приходько А.Ю., Кониболоцкая Е.И., Колосова Т.И. Влияние стимулирующих форм двигательной активности на интеллектуальные способности подростков // Сибирский педагогический журнал. 2018. № 6. С. 135 – 140.
10. Сливина Л.П., Калинин Е.И. Оценка эффективности использования образовательной кинезиологии для повышения учебной дееспособности учащихся младших классов // Вестник новых медицинских технологий. 2011. № 3. С. 278 – 280.
11. Степанова Ю.Е. Нейрогимнастика на логопедических занятиях как средство развития межполушарного взаимодействия у младших школьников // Логопедия: современный облик и контуры будущего. 2021. С. 328 – 332.
12. Фирсова И.В. Методы образовательной кинезиологии как способ повышения эффективности обучения на уроках иностранного языка в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2024. № 2 (105). С. 242 – 244.
13. Шувалова А.В. Нейрогимнастика как метод педагогической поддержки для активизации слабоуспевающих учащихся и повышения их мотивации к изучению английского языка // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования: материалы XXII Международной научно-практической конференции. Москва – Челябинск, 16 ноября 2023 года. Челябинск: Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, 2023. С. 128 – 138.
14. Ильясов Д.Ф., Селиванова Е.А., Севрюкова А.А. Эффективные практики деятельности общеобразовательных организаций по профилактике учебной неуспешности обучающихся: методические рекомендации. Челябинск: ЧИППКРО, 2023. 72 с.

### References

1. Verkhoturtseva E.E. Application of neuropsychological and kinesiological correction in the rehabilitation of children with mild, moderate and severe mental retardation. The best research work. 2017. P. 332 – 336.
2. Vorobyova M.A. Educational kinesiology as a means of preventing learning problems. Bulletin of the Ural State Medical University. 2018. No. 4. P. 21 – 24.
3. Gledyaeva I.V. How to maintain student health in geography lessons. Bulletin of Science and Education. 2024. No. 2 (145)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-sohranit-zdorovie-uchenika-na-urokah-geografii> (date of accessed: 11.03.2025).
4. Gorbunova O.V. Practical study of the influence of kinesiological exercises on the development of memory, perception and thinking of older preschoolers. The role of modern education in the context of globalization: collection of scientific works. Kazan: ООО "SitIvent", 2020. P. 135 – 138.
5. Lyashenko E.V. Development of educational and cognitive activity in younger students by means of kinesiology. Kinesiological practices in education and psychotherapy. 2022. P. 41 – 47.
6. Mityasova O.A., Luzhkova O.A. Modern technologies as a means of developing the educational and creative potential of students in an inclusive environment. Education management: theory and practice. 2023. Vol. 13. No. 1. P. 219 – 225.
7. Nasyrova M.P. Kinesiological exercises as a means of improving schoolchildren's academic performance. New science: Strategies and vectors of development. 2015. No. 5-1. P. 45 – 48.
8. Petrushin V.I. Social mission of music teachers, music psychologists and psychotherapists. Bulletin of the International Centre of Art and Education. 2018. No. 2. P. 2 – 5.
9. Prihodko A.Yu., Konibolotskaya E.I., Kolosova T.I. The influence of stimulating forms of physical activity on the intellectual abilities of adolescents. Siberian pedagogical journal. 2018. No. 6. P. 135 – 140.
10. Slivina L.P., Kalinchenko E.I. Evaluation of the effectiveness of using educational kinesiology to improve the educational performance of primary school students. Bulletin of new medical technologies. 2011. No. 3. P. 278 – 280.
11. Stepanova Yu.E. Neurogymnastics in speech therapy classes as a means of developing interhemispheric interaction in primary school students. Speech therapy: modern appearance and contours of the future. 2021. P. 328 – 332.
12. Firsova I.V. Methods of educational kinesiology as a way to improve the effectiveness of learning in foreign language lessons at a university. The world of science, culture, education. 2024. No. 2 (105). P. 242 – 244.
13. Shuvalova A.V. Neurogymnastics as a method of pedagogical support for activating low-achieving students and increasing their motivation to learn English. Modernization of the professional education system based on regulated evolution: materials of the XXII International scientific and practical conference. Moscow – Chelyabinsk, November 16, 2023. Chelyabinsk: Chelyabinsk Institute for Retraining and Advanced Training of Education Workers, 2023. P. 128 – 138.
14. Пыасов Д.Ф., Селиванова Е.А., Севрюкова А.А. Эффективные практики общешкольных организаций для предотвращения академического провала учащихся: методологические рекомендации. Челябинск: CHIPPKRO, 2023. 72 с.

### Информация об авторах

Индейкина О.С., кандидат биологических наук, доцент, кафедра естественнонаучного образования, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, [indeykinaolga@mail.ru](mailto:indeykinaolga@mail.ru)

Алексеев В.В., доктор биологических наук, декан, факультет естествознания, физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, [avladbio@yandex.ru](mailto:avladbio@yandex.ru)

© Индейкина О.С., Алексеев В.В., 2025