



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

5

2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в школе



НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ ПО КАТАЛОГУ ПОЧТЫ РОССИИ «ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ»!

**XXVI Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»**

Современный мечевой бой на уроках ФК

Тренажёр Агашина для школьников

Адаптивное скалолазание для детей с ОВЗ

Проект «Ретро-дзюдо»



ЧЕСНОКОВ НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ (1957 – 2025)

22 мая 2025 г. на 69-м году жизни скоропостижно скончался член редакционной коллегии нашего журнала

Николай Николаевич Чесноков, доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии естественных наук, мастер спорта СССР по лёгкой атлетике, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, почётный работник сферы образования Российской Федерации.

Он был нашим коллегой, профессионалом и управленцем высокого уровня, авторитетным учёным в области физической культуры и спорта.

Николай Николаевич родился 1 января 1957 г. в посёлке Мезиновский Гусь-Хрустального района Владимирской области. В 1979 г. окончил Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры по специальности «преподаватель физического воспитания, тренер по лёгкой атлетике». Сразу после получения диплома работал в Московском спортивном клубе «Луч». В 1980 г. в составе сборной Москвы стал серебряным призёром Чемпионата СССР в Донецке в эстафете 4x800 м, был неоднократным победителем и призёром всесоюзных и московских соревнований.

Он успешно сочетал тренерскую и преподавательскую деятельность. Научная карьера Н.Н. Чеснокова началась в 1984 г. с должности старшего преподавателя Московского областного педагогического института имени Н.К. Крупской. В 1989 г. он перешёл на работу в родной вуз (сегодня это Российской университет спорта «ГЦОЛИФК»), где проработал до 2015 г., пройдя путь от преподавателя до проректора по учебной работе и связям с государственными и общественными организациями, заведующего кафедрой теории и методики лёгкой атлетики.

Его научная деятельность была сосредоточена в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также непрерывного профессионального образования: школьного, высшего и послевузовского. В 40 лет Николай Николаевич защитил докторскую диссертацию на тему «Довузовская подготовка в системе непрерывного физкультурного образования».

В 1999 г. он ввёл предмет «Физическая культура» в состав предметных



всероссийских олимпиад и с 2000 г. выполнял обязанности председателя Центральной предметно-методической комиссии Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», был бессменным председателем жюри заключительного этапа олимпиады. В нашем журнале каждый год публиковались статьи с заданиями теоретико-методических испытаний этого этапа, освещались итоги олимпиады школьников.

Н.Н. Чесноков всегда уделял особое внимание качеству профильного обучения и практической подготовки молодых специалистов. В 2008–2009 гг. он возглавил группу разработчиков стандартов высшего профессионального образования, уровни квалификации – бакалавр и магистр по направлениям «Спорт», «Физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В течение многих лет Н.Н. Чесноков являлся членом комиссии Министерства спорта Российской Федерации по государственной аккредитации и ведению реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций, заместителем руководителя делегации сборной Российской Федерации на летних и зимних всемирных университетах, руководителем комплексных научных групп по выносливости сборных ко-

манд Российской Федерации (2010–2013) и по спорту глухих (лёгкая атлетика) (2010–2012).

В 2017–2021 гг. работал заместителем генерального директора крупнейшего в России физкультурно-спортивного объединения «Юность Москвы», был заведующим кафедрой физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). В мае 2023 г. Н.Н. Чесноков был назначен ректором Московской государственной академии физической культуры.

Николай Николаевич внёс большой вклад в спортивное образование и науку. Он был учителем, наставником и мудрым советчиком множеству его подопечных-спортсменов, студентов различных кафедр. Им подготовлено одиннадцать кандидатов и два доктора педагогических наук. Он – автор учебников для вузов «Лёгкая атлетика» и «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта», более 350 научных и учебно-методических трудов, монографий, учебников и мультимедийных пособий, учебных программ по физической культуре и спорту.

Деятельность Николая Николаевича была отмечена многочисленными государственными и ведомственными наградами: благодарностью Президента РФ за заслуги в развитии физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XXVI Всемирной летней Универсиаде 2011 г. в г. Шенъжень (Китай); почётной грамотой Президента РФ за вклад в подготовку и проведение XXVII Всемирной летней Универсиады в г. Казани (2013); медалями «80 лет Госкомспорту России», «За заслуги в спортивной науке и образовании» Петра Лесгата, «За пропаганду физической культуры и спорта имени Николая Озерова», «В память 850-летия Москвы»; почётными знаками «За заслуги в развитии олимпийского движения в России», «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»; грамотами и дипломами Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации и другими.

Память о Николае Николаевиче Чеснокове надолго сохранится в наших сердцах.

Редакция
научно-методического журнала
«Физическая культура в школе»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ



5/2025

Издаётся с января 1958 г. Образован Министерством просвещения РСФСР. Выходит 8 раз в год

В НОМЕРЕ:



Учебно-методическая работа

2 **Н.Н. Чесноков, Е.А. Ветошкина, А.П. Морозов.** Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» 2025 г. Теоретико-методическое испытание

9 **Т.А. Сидоренко, Н.А. Юдин.** Варианты применения элементов современного мечевого боя на уроках физической культуры

16 **С.А. Семёнова, В.А. Резников.** Тренажёр Агашина как способ системного воздействия на организм школьников

Наука — практике

22 **Д.Е. Стратилатова, Т.С. Тимакова.** К вопросу о формировании индивидуально-ориентированных программ физической подготовки квалифицированных пловцов

Адаптивная физическая культура

28 **М.А. Новичкова.** Адаптивное скалолазание в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья

На нашей вкладке

31 **Н.Н. Чесноков, В.Ф. Балашова.** XXVI Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

Внеклассическая деятельность и дополнительное образование

46 **Ю.М. Паровинчак.** Ознакомление учащихся с традиционными ценностями спортивных единоборств в рамках проекта «Ретро-дзюдо»

49 **А.А. Греков, М.С. Леонтьева.** Оценка познавательных психических процессов у юных шахматистов на начальном этапе подготовки

55 **Л.В. Тарасова, П.Ю. Тарасов, К.Ю. Косорыгина.** Контроль дыхательной функции юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе





Обзорная статья

УДК 796.011.3

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_2-8

ВАК 5.8.2, 5.8.4

Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» 2025 г. Теоретико-методическое испытание

Николай Николаевич Чесноков¹,

Елена Александровна Ветошкина²,

Антон Павлович Морозов³

^{1, 3}Московская государственная академия физической культуры, Московская область, Россия

²Хабаровский краевой институт развития образования имени К.Д. Ушинского, Хабаровск, Россия

¹nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

²vetoelena@yandex.ru

³morozov_anton_87@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0209-4859

Аннотация. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» проводился с 12 по 18 апреля 2025 г. в г. Якутске. В данной статье представлено содержание теоретико-методического испытания, критерии и методика оценивания заданий, общие результаты его выполнения участниками заключительного этапа.

Ключевые слова: заключительный этап, олимпиада школьников, теоретико-методическое испытание, учебный предмет, физическая культура.

Для цитирования: Чесноков Н.Н., Ветошкина Е.А., Морозов А.П. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» 2025 г. Теоретико-методическое испытание // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 2-8. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_2-8.

Original article

The final stage of all-russian olympiad for schoolchildren on the subject «Physical education» 2025. Theoretical and methodological tour

Nikolay N. Chesnokov¹, Elena A. Vетошкина²,

Anton P. Morozov³

¹Moscow state academy of physical education, Moscow Region, Russia

²Khabarovsk Regional Institute for the Development of Education named after K.D. Ushinsky, Khabarovsk, Russia

¹nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

²vetoelena@yandex.ru

³morozov_anton_87@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0209-4859

Abstract. The final stage of the All-Russian Olympiad for schoolchildren in the subject «Physical Education» was held from April 12 to April 18, 2025, in the city of Ulyanovsk. This article provides information on the theoretical and methodological test, the criteria and methods for assessing tasks, and the general results of its implementation by the participants of the final stage.

Keywords: final stage, Olympiad for schoolchildren, theoretical and methodological test, academic subject, physical culture.

For citation: Chesnokov N.N., Vетошкина Е.А., Morozov A.P. The final stage of all-russian olympiad for schoolchildren on the subject «Physical education» 2025. Theoretical and methodological tour // Physical culture at school. 2025. No 5. P 2-8. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_2-8.

Программу заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» традиционно открывал теоретико-методический тур. Он проводился по тестовым заданиям, разработанным Цент-

ральной предметно-методической комиссией на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» основного общего и среднего общего образования, представленных в федеральных государственных образовательных стандартах основного общего и среднего общего образования.

При проведении теоретико-методического тура в месте его проведения до момента окончания времени, отведённого на выполнение олимпиадных заданий, участникам запрещалось использовать справочные материалы, письменные заметки и иные средства хранения и передачи информации, мобильные телефоны, часы и любые другие технические средства связи и электронно-вычислительной техники.

Все участники для работы получили бланк заданий, бланк ответов и черновик. Участникам запрещалось выносить из аудиторий и мест проведения олимпиады олимпиадные задания, бланки ответов и черновики, копировать олимпиадные задания.

Юноши и девушки выполняли задание в разных сменах. Время выполнения заданий составляло 45 мин.

Перед выполнением задания участники были ознакомлены с инструкцией по его выполнению и ответили на контрольные вопросы.

Участникам заключительного этапа было предложено 21 задание, объединённое в 6 групп.

1. *Задания в закрытой форме № 1–5*, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо из предложенных вариантов выбрать правильное завершение утверждения, представленного в вопросе или вариант правильного ответа на вопрос. Правильным является только один ответ — тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

2. *Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) № 6–7*. При выполнении этих заданий ответ

цифрами необходимо записать в бланк ответов.

3. *Задания с выбором верных позиций № 8–10*. При выполнении этих заданий ответ цифрами или словами необходимо записать в бланк ответов.

4. *Задания в открытой форме № 11–18*, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо ответить на вопрос или самостоятельно подобрать определения (слова, даты), которые, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Подобранные определения (слова, даты) вписываются в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

5. *Задания на установление соответствие № 19–20*. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записываются в соответствующую графу бланка ответов.

6. *Задание-кроссворд № 21*.

При выполнении заданий разрешалось использовать черновик, но записи, выполненные на черновике, не оценивались. Записи ответов должны быть разборчивыми. Слова, написанные с ошибками, исправления и подчистки оценивались как неверный ответ.

Задания теоретико-методического испытания заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» 2025 г.

Задания в закрытой форме

1. Президентом Олимпийского комитета России в настящее время является...
а) Дегтярёв Михаил Владимирович; б) Жуков Александр Дмитриевич; в) Поздняков Станислав Алексеевич; г) Смирнов Виталий Георгиевич.

2. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе лиц...

а) с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; б) с заболеваниями кардиореспираторной системы; в) с церебральным параличом; г) с нарушением органов зрения.

3. К естественным движениям не относится... а) бег; б) плавание; в) упражнение, выполняемое на тренажёрном устройстве; г) ходьба.

4. Изометрическая физкультминутка включает... а) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук; б) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений; в) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя; г) ходьба и бег на месте.

5. Метод «контрастных заданий» наиболее эффективен при совершенствовании... а) быстроты реакции; б) координационных способностей; в) силовых способностей; г) скоростной выносливости.

Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

6. Укажите логически обоснованную последовательность произношения частей команды, связанной с перестроением в движении, которое приводит к изменению строя: 1 — название строя; 2 — направление движения; 3 — способ исполнения. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

7. Расположите виды спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок. 1 — бадминтон. 2 — баскетбол. 3 — волейбол. 4 — гандбол. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

8. Укажите, какие из перечисленных упражнений относятся к прикладным. 1 — бег. 2 — вольные упражнения. 3 — лазание. 4 — метание. 5 — упражнение на кольцах. 6 — ходьба. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

9. Укажите, какие из представленных слов и словосочетаний, являются командами, имеющими предварительную и исполнительную части. 1 — «Бегом марш!». 2 — «Вольно!». 3 — «Кругом!». 4 — «Налево!». 5 — «Прямо!». 6 — «Смирно!». 7 — «Становись!». 8 — «Шире шаг!». Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

10. Запишите правильную формулировку гимнастического упражнения используя предложенный перечень слов: в; виса; из; на; лёжа; переворотом; перекладине; подъём; руках; силой; согнувшись; упор. Будьте внимательны, даны лишние слова.



Задания в открытой форме

11. Деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов называется ...

12. Укажите название команды, которая подаётся для выравнивания группы на месте по носкам в сторону правого фланга.

13. Статическое положение с опорой на руки, при котором плечи находятся выше точек опоры, с поднятыми прямыми ногами вперёд, которые образуют с туловищем прямой угол называется...

14. Каким термином обозначают статическое вертикальное положение занимающегося вверх или вниз головой с опорой ногами или любой другой частью тела...

15. Шахматная фигура, которая ходит и берёт фигуры на любом поле только по горизонтали или вертикали называется ...

16. Запишите город и год проведения Игр Олимпиады, на которых официально были приняты пиктограммы олимпийских видов спорта.

17. На рисунке представлена скульптура, изображающая фигуру атлета. В бланке ответов запишите автора и название скульптуры.



18. В 1975 г. в Лондоне на Кубке мира по спортивной гимнастике после завершения выполнения советской спортсменкой упражнения на гимнастическом снаряде произошло его обрушение. Отважная спортсменка закончила выступление и покинула помост, даже не обернувшись на упавшую конструкцию. В бланке ответов запишите фамилию, имя советской гимнастки и название гимнастического снаряда, на котором она выполняла упражнение.

Задания на установление соответсвия

19. Установите соответствие между советскими спортсменами, олимпийцами-фронтовиками, и видами спорта, в которых они стали победителями и призёрами на Играх XV летней Олимпиады 1952 г. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Спортсмены		Виды спорта	
1	Аркадий Воробьёв	А	бокс
2	Виктор Чукарин	Б	борьба греко-римского стиля
3	Грант Шагинян	В	лёгкая атлетика
4	Евгений Лопатин	Г	плавание
5	Иван Удодов	Д	спортивная гимнастика
6	Мария Гороховская	Е	стрельба
7	Яков Пункин	Ж	тяжёлая атлетика

20. Установите соответствие между тренером, спортсменом, которых они воспитали и видом спорта, в котором добились выдающихся результатов. Ответ запишите в таблицу в бланке ответов в формате — напротив ФИО тренера ЦИФРУ, соответствующую фамилии и имени спортсмена, и БУКВУ, соответствующую пиктограмме вида спорта.

Тренеры	Спортсмены	Виды спорта
Загорулько Евгений Петрович	1 Бестемьянова Наталья	А
Карполь Николай Васильевич	2 Бобровникова Владлена	Б
Мишин Алексей Николаевич	3 Гамова Екатерина	В
Покровская Татьяна Николаевна	4 Коноваленко Виктор	Г
Тарасова Татьяна Анатольевна	5 Ромашина Светлана	Д
Трефилов Евгений Васильевич	6 Туктамышева Елизавета	Е
Чернышев Аркадий Иванович	7 Чичерова Анна	Ж

Задание-кроссворд

21. Решите кроссворд.

По вертикали: 1. Расстояние между занимающимися по фронту. 2. занимающийся, расположенный в строю слева. 4. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа. 6. занимающийся, идущий в колонне последним. 8. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.

По горизонтали: 3. Правая или левая оконечность строя. 5. Стой, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к фронту. 7. Стой, в котором занимающиеся расположены в затылок другу и в котором глубина больше

ширины или (в крайнем случае) равна ей. 9. Упорядоченное расположение (размещение) занимающихся для совместных действий. 10. Расстояние между занимающимися в глубину.

Критерии и методики оценивания теоретико-методического задания

Задания в закрытой форме. Правильные ответы: № 1 — а; № 2 — б; № 3 — в; № 4 — в; № 5 — б. Правильный ответ в заданиях № 1—5 оценивается в 1,0 балл, неверный или неуказанный ответ — 0 баллов.

Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) № 6—7. Правильные ответы: задание № 6 — 1, 2, 3; задание № 7 — 1, 3, 2, 4. Полный правильный ответ оценивается в 2,0 балла; если в ответе содержится неверная последовательность, то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Задания с выбором верных позиций № 8—9. Правильные ответы: задание № 8 — 1, 3, 4, 6; задание № 9 — 1, 3, 4. Полный правильный ответ с указанием всех позиций в любой последовательности оценивается в 2,0 балла, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция (отсутствует), то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Задание с выбором верных позиций № 10. Правильный ответ: из виса на перекладине подъём силой в упор. Полный правильный ответ оценивается в 3,0 балла; если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция (отсутствует), то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Задания в открытой форме № 11—15. Правильные ответы: задание № 11 — плоскостопие; № 12 — равняйсь; № 13 — упор углом; № 14 — стойка; № 15 — ладья. Правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неправильный или отсутствие ответа — 0 баллов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Задание в открытой форме № 16. Правильный ответ: город — Токио, год — 1964.

Полный правильный ответ с указанием города и места проведения Игр Олимпиады оценивается в 3,0 балла. Если ответ неполный или частично неверный, то оценивается каждая указанная позиция. Если ответ содержит верное указание только города, то он оценивается в 1,0 балл. Если в ответе верно указан только год Игр Олимпиады, то он оценивается в 1,0 балл. Неверный ответ оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ — 3,0 балла.

Задание в открытой форме № 17. Правильный ответ: название скульптуры — «Дискобол»; автор — Мирон. Полный правильный ответ с указанием названия скульптуры и автора оценивается в 3,0 балла. Если ответ неполный или частично неверный, то оценивается каждая указанная позиция. Если ответ содержит верное указание только названия скульптуры, то он оценивается в 1,0 балл. Если ответ содержит верное указание только автора скульптуры, то он оценивается в 1,0 балл. Неверный ответ оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ — 3,0 балла.

Задание в открытой форме № 18. Правильный ответ: имя — Людмила. Фамилия — Турищева; гимнастический снаряд — разновысокие брусья. Полный правильный ответ с указанием имени, фамилии и гимнастического снаряда оценивается в 4,0 балла. Если ответ неполный или частично неверный, то оценивается каждая указанная позиция. Верное указание фамилии оценивается в 1,0 балл. Верное указание гимнастического снаряда оценивается в 1,0 балл. Неверный ответ, указание только имени спортсменки оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ — 4,0 балла.

Задания на установление соответствие № 19. Правильный ответ: 1 — Ж; 2 — Д; 3 — Д; 4 — Ж; 5 — Ж; 6 — Д; 7 — Б. Оценивается каждая указанная позиция. Каждое верное указание оценивается в 1,0 балл. Отсутствие или неверное указание оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ — 7,0 баллов.

Задание на установление соответствия

№ 20. Правильный ответ: Загорулько Е.П. — 7 В; Карполь Н.В. — 3 А; Мишин А.Н. — 6 Д; Покровская Т.Н. — 5 Б; Тарасова Т.А. — 1 Д; Трефилов Е.В. — 2 Г; Чернышёв А.И. — 4 Е. Оценивается каждый ответ в сочетании «тренер — спортсмен — вид спорта». Каждое верное указание оценивается в 1,0 балл. Неверный, неполный, частично верный ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ — 7,0 баллов.

Задание-кроссворд № 21. Правильный ответ: *по горизонтали*: 3 — фланг; 5 — шеренга; 7 — колонна; 9 — строй; 10 — дистанция; *по Вертикали*: 1 — интервал; 2 — левофланговый; 4 — фронт; 6 — замыкающий; 8 — тыл. Оценивается каждая указанная позиция. Каждое верное указание оценивается в 1,0 балл. Отсутствие или неверное указание оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ № 21 — 10,0 баллов.

Итоговый результат представляется суммой баллов оценки выполненных заданий. Задания в закрытой форме № 1—5 — 5,0 баллов; задания с выбором правильной последовательности № 6—7 — 4,0 балла; задания с выбором верных позиций № 8—10 — 7,0 баллов; Задания в открытой форме № 11—18 — 20,0 баллов; задания на установление соответствия № 19—20 — 14,0 баллов; задание-кроссворд № 21 — 10,0 баллов. Максимальный балл за теоретико-методическое задание — 60 баллов.

Далее «первичный» результат по формуле переводился в «зачётный» балл. Максимально возможное количество «зачётных» баллов за теоретико-методический тур равно 20.

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M},$$

где X_i — «зачётный» балл i -го участника;

K — максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (20 баллов);

N_i — результат i -го участника в конкретном задании;

M — максимально возможный или лучший результат в конкретном задании (60,0 баллов).

Анализ выполнения заданий теоретико-методического испытания показал, что все участники справились с заданием. Средний балл в теоретико-методическом туре составил 9,25 балла. Лучший результат, показанный участником в этом испытании, составляет 18,67 балла, (93,4 % от максимально возможного результата), минимальный — 1,33 балла (6,65%).

Более 50% заданий выполнили 136 участников (46,6%), из них 70% заданий выполнили 36 человек (12,3%). Менее 50% от максимально возможной суммы баллов набрали 157 человек (53,8%), из них менее 25% от максимально возможной суммы баллов набрали 48 человек (16,4%).

Лучшие результаты в теоретико-методическом испытании заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2025 г. среди девушки показали: Латипова Язилля Рафаэльевна (Республика Татарстан) — 17,67; Мухаметшина Лейля Радиковна (Республика Татарстан) — 17,67; Гоманова Полина Анатольевна (Республика Саха (Якутия)) — 16,33; Каримова Ильгина Васильевна (Челябинская область) — 16,0; Пархоменко Елизавета Ильинична (Хабаровский край) — 15,67; Гавриленко Любовь Васильевна (Республика Саха (Якутия)) — 15,67; Мартинсон Алиса Алексеевна (Москва) — 15,67; Харькова Ольга Станиславовна (Москва) — 15,33; Султанмуратова Лия Иделевна (Челябинская область) — 15,0; Беляева Софья Дмитриевна (Курская область) — 15,0.

В группе юношей хорошие знания в области физической культуры и спорта продемонстрировали: Байгужин Рамиль Ринатович (Челябинская область) — 18,67; Загидуллин Рустем Робертович (Республика Татарстан) — 18,0; Гарипов Раниль Ирекович (Республика Татарстан) — 17,67; Гарипов Фаиль Ирекович (Республика Татарстан) — 17,33; Филитович Никита Евгеньевич (Москва) — 15,67; Нату-

рин Даниил Сергеевич (Ульяновская область) — 15,33; Малышев Александр Алексеевич (Москва) — 15,0; Сайфуллин Дим Ильнарович (Челябинская область) — 15,0.

Теоретическая подготовка обучающихся является одним из основных факторов оптимизации процессов освоения ценностей физической культуры. Знания в области физической культуры и спорта имеют прикладную направленность и способствуют более эффективной практической деятельности, в том числе оказывают значительное влияние на успешное освоение содержания олимпиадных заданий в практических испытаниях.

Средний балл в теоретико-методическом испытании победителей заключительного этапа составляет 14,0 баллов, что выше среднего показателя на 4,75 балла.

Таким образом, теоретическая подготовленность участников является необходимым условием достижения общего успеха во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». ◆

Список источников

1. Коновалов В.В. К проблеме повышения качества образования по предмету «Физическая культура» // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы VI Всероссийской научной конференции, село Чурапча, 24 марта 2022 года. Чурапча: Чурапчинский гос. ин-т физической культуры и спорта, 2022. С. 158–162.

2. Лукьяненко В.П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре // Физическая культура в школе. 2016. № 2. С. 2–8; № 3. С. 4–11.

3. Чесноков Н.Н. Инновационные подходы в системе обучения: Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти учёного-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-кор-

респондента РАН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. С. 57–58.

4. Чесноков Н.Н. Подготовка к этапам Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов // Физическая культура в школе. 2021. № 6. С. 46–49.

References

1. Konovalov V.V. On the problem of improving the quality of education in the subject «Physical culture» // Physical culture, sport, science and education: Proceedings of the VI All-Russian Scientific Conference, Churapcha village, March 24, 2022. Churapcha village: PLO of the Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, 2022. P. 158–162.

2. Lukyanenko V.P. The essence of the concept and the main purpose of general physical education // Physical culture at school. 2016. No 2. P. 2–8; No 3. P. 4–11.

3. Chesnokov N.N. Innovative approaches in the learning system: The All-Russian Olympiad of schoolchildren on the subject «Physical culture» // Modern problems of theory and practice of physical culture and sports development: materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of a scientist-teacher, Doctor of pedagogical sciences, professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences Vagab Minbulatov, Makhachkala, May 13, 2022. Makhachkala: Dagestan state pedagogical university, 2022. P. 57–58.

4. Chesnokov N.N. Preparation for the stages of the All-Russian Olympiad of schoolchildren in the academic subject «Physical culture» / N.N. Chesnokov, A.P. Morozov // Physical culture at school. 2021. No 6. P. 46–49.

Н.Н. ЧЕСНОКОВ,
ректор, доктор педагогических наук, профессор,

председатель жюри

Е.А. ВЕТОШКИНА,

доцент кафедры теории и методики обучения,
кандидат педагогических наук, доцент, член жюри

А.П. МОРОЗОВ,
проректор по учебной работе,
кандидат педагогических наук,
доцент, член жюри

Методическая статья

УДК 796

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_9-15

ВАК 5.8.4

Варианты применения элементов современного мечевого боя на уроках физической культуры

Татьяна Анатольевна Сидоренко¹,

Николай Анатольевич Юдин²

^{1, 2}Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, Рязань, Россия

¹sidtat@bk.ru

²yudinrzn@gmail.com

Аннотация. В статье предлагаются варианты дисциплин командного многоборья современного мечевого боя (СМБ) (битва на мосту, битва на ладьях, битва на островах, штурм крепости), которые могут быть использованы на уроках физической культуры. Проанализированы варианты оборудования, которые применяются в СМБ, и возможные аналоги оборудования и снаряжения, применяемых на уроках физической культуры. Предложена адаптация правил и других организационно-методических аспектов командного многоборья СМБ для школьных условий.

Ключевые слова: современный мечевой бой, подвижные игры, урок физической культуры.

Для цитирования: Сидоренко Т.А., Юдин Н.А. Варианты применения элементов современного мечевого боя на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 9-15. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_9-15.

Original article

Possible applications of elements of modern sword fighting in physical education classes

Tatyana A. Sidorenko¹, Nikolay A. Yudin²

^{1, 2}Ryazan state university named after S.A. Yesenin, Ryazan, Russia

¹sidtat@bk.ru

²yudinrzn@gmail.com

Abstract. The article offers variants of the disciplines of the team all-around Modern sword fighting (the battle on the bridge, the battle on the rooks, the battle on the islands, the storming of the fortress), examines the equipment options used in the SMB and recommends analogues of equipment and equipment, as well as adapted rules for use in physical education classes in schools.

Keywords: modern sword fighting, outdoor games, physical education lesson.

For citation: Sidorenko T.A., Yudin N.A. Possible applications of elements of modern sword fighting in physical education classes // Physical culture at school. No 5. P. 9-15. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_9-15.

В настоящее время в начальной школе основным средством подачи информации является интерактивное обучение, что даёт возможность более наглядно показывать материал с помощью картинок, презентаций, видео-примеров и других инструментов. Обучающиеся стремятся проводить свободное время в гаджетах, где они видят яркие образы, быструю смену цветных картинок. Высокие требования к развитию обучающихся и включение в образовательный процесс компьютерных технологий порой не позволяют заинтересовать школьников двигательным действием, выполненным в реальных условиях. Таким образом, привлечь школьников к выполнению движений через традиционные уроки физической культуры становится труднее, поэтому требуется поиск новых вариантов физической активности, которые сопровождались бы

необычной визуализацией. В этом направлении определённый интерес представляет современный мечевой бой.

Современный мечевой бой — это вид физкультурно-соревновательного направления, который активно развивается в России и представляет собой соревнование между участниками, использующими безопасные имитаторы средневекового клинкового оружия. Это может быть как поединок, так и групповой бой.

Данное физкультурно-спортивное направление предоставляет возможность не только расширить двигательную активность школьника, но и использовать региональный компонент, рассказывая об истории своего края, страны на примере русских былин о богатырях, их великих деяниях во славу земли Русской.

Цель исследования — показать возможность использования элементов современного мечевого боя в качестве подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе.

Задачи: проанализировать экспериментальные командные дисциплины в современном мечевом бое; познакомить младших школьников с выбранными и адаптированными экспериментальными командными дисциплинами современного мечевого боя.

Объект исследования — уроки физической культуры в начальной школе.

Предмет исследования — особенности экспериментальных командных дисциплин в современном мечевом бое.

Результаты и их обсуждение.

Прежде всего необходимо отметить, что в СМБ используется техника рубящих ударов, характерная для средневекового клинкового оружия, но в настоящее время применяются специальные спортивные снаряды: спортивный меч, спортивный щит и спортивный двуручный меч. Все они сделаны из полимерных материалов по особой технологии и безопасны для детей.

В соответствии с Положением о СМБ к занятиям допускаются лица, имеющие основную и

подготовительную группу здоровья. Понимая, что в одном классе обучаются дети, имеющие разные группы здоровья, мы предлагаем распределять участников по командам таким образом: обучающихся, имеющих основную и подготовительную группы здоровья, определять как основных игроков, а детей, относящихся к специальным группам с запретом на выполнение физической нагрузки, рекомендуем привлекать к судейству игр.

Для лучшего понимания нашей методической разработки остановимся на правилах СМБ и их адаптации к условиям школы.

Правила боя СМБ. В каждом поединке у участников есть два «жизненных очка». Зона поражения включает голову, шею сбоку, туловище, плечи, руки и кисти, но не стопы. Если боец получает рубящий удар третьей частью спортивного меча, он теряет одно «жизненное очко». Если боец падает или касается земли третьей точкой опоры, он теряет все «жизненные очки» и выбывает из игры. Потеря оружия не приводит к прекращению боя.

Школа: сохраняем для участников два «жизненных очка» (или, как говорят в ролевых движениях, два хита). Первый: зона поражения у участников это — голова, шея сбоку, туловище, плечи, руки и кисти, но не стопы; удар засчитывается любой частью меча или элементом, его заменяющим (нудлсы). Второй: падение или касание земли третьей точкой опоры во время игры является потерей «всех жизненных очков», и участник выбывает из игры.

Не менее важно уточнить и вариант оборудования (снаряжения), которое можно адаптировать в условиях школы для проведения командного многоборья СМБ.

Снаряжение участников СМБ: в ходе всех поединков используется стандартизированное спортивное оружие: щиты с номерами и мечи, соответствующие возрасту участников. Применение другого оружия (баклеры, два меча или двуручные мечи) не допускается.

Школа: стандартного снаряжения для СМБ в школах не имеется, поэтому в качестве ме-

чей рекомендуем использовать «нудлсы» (см. рис. 1). Это гибкая многофункциональная палка, напоминающая макаронину, которая позволяет имитировать рубящие движения мечом. Производят «нудлсы» из вспенённого полиэтилена. Диаметр — 7–10 см, длина — 160–170 см (встречаются и короткие — до 70 см). Форма — цилиндрическая, ребристая или с изгибом. При использовании данного элемента вместо мечей можно пренебречь остальными элементами защиты и основной акцент делать на фехтовании без щита, так как «нудлсы» не имеют жёсткого стержня, поэтому безопасны для применения на уроках физической культуры.

Учитывая особенности снаряжения и двигательных действий современного мечевого боя, в Федерации СМБ существуют достаточно серьёзные запреты, в частности:

- наносить удары в затылок и основание черепа, а также в горло, пах и стопы;
- использовать колющие удары и удары ребром щита в голову;
- применять приёмы рукопашного боя;
- отбирать флаг у соперника силой, удерживать его, прижимать к полу своим телом, прятать или закреплять на базе, используя лямки щита;
- выталкивать соперника за пределы площадки с разбегу без применения меча;
- толкать соперника, который вас не видит, в спину или в бок с разбегу.

Техника безопасности едина и для школьного направления подвижных игр и командного многоборья. Обращаем особое внимание при проведении этих игр на привитие понятия чести, благородства как подрастающих богатырей, что защищают свою родину — это сравнение позволит обратить особое внимание на личную безопасность и безопасность своих товарищей по игре, привить уважение к исконным русским понятиям воинских традиций.

Следующим шагом нашей методической разработки является уточнение состава команд для СМБ и школы.

Участники групп (команд) СМБ. В рамках этой номинации будут созданы сборные команды в возрастных группах 6–7 лет, 8–9 лет, 10–11 лет. В состав команды могут входить как мальчики, так и девочки. Минимальное количество участников — 4, максимальное — 7. Если в команде всего 4 игрока, то и команда соперников должна состоять из такого же количества участников. В каждой команде должен быть капитан, который будет представлять интересы команды. Участники не имеют права обсуждать решения судей или выражать мнение команды. В команде может быть 1–2 запасных игрока.

Школа: перед реализацией дисциплин «битва на мосту», «битва на ладьях», «битва на островах», «штурм крепости» школьникам нужно объяснить правила, используя те ме-



Рис. 1. Нудлсы

тоды, которые доступны педагогу, исходя из материально-технической оснащённости учебного заведения (например, мультимедийная презентация — это способ подачи информации, который объединяет в себе видео, аудио и графические материалы. Такой подход позволяет удерживать внимание ребёнка и способствует более эффективному восприятию информации. При изложении информации необходимо сделать её понятной для детей, исключить использование сложных слов и выражений. Кроме того, следует подать материал так, чтобы он был организованным и последовательным). Мы формируем команды от 4 до 10 человек, что соответствует требованию дисциплин СМБ. Один человек — капитан и 1–2 — запасных игрока. Обучающихся, не вошедших в команды, распределяем как судей предстоящих поединков, особое внимание обращаем на обучающихся со специальными группами, они будут отлично справляться с судейской работой, обязательно нужно проводить смену игроков в командах и среди судей не реже, чем через 2–3 игровых тура.

Особенности ведения командного многоборья для СМБ. В начале каждого раунда участники занимают позиции возле своей базы, образуя линию. Это исходное положение.

После этого главный судья даёт команды: «Приветствие для красной команды!», «Приветствие для синей команды!», «Бой!» и даёт сигнал свистком.

Если возникают сложные, спорные или опасные ситуации, главный судья даёт длинный свисток, который означает завершение раунда.

Действия, которые происходят до начального и после финального свистков, не принимаются во внимание.

В начале сражения каждая команда получает специальные накидки с номерами от 1 до 5 на спинах и от 6 до 10 на груди. Эти накидки и щиты такого же цвета выдаются организаторами.

Участники красной команды должны быть в шлемах красного или чёрного цвета, без эле-

ментов синего цвета, за исключением клубной формы (например, синих футболок).

Участники синей команды должны быть в шлемах синего или чёрного цвета, с накидками и элементами защиты синего цвета.

Школа: роль главного судьи берёт на себя учитель физической культуры (или лицо, его заменяющее), боковые судьи — обучающиеся, не попавшие в команды. В школах имеется единая форма, и лучше использовать накидки с номерами или любые другие условные обозначения членов команд, доступные для применения на уроках физической культуры.

Особенности судейства в командном многоборье СМБ. В каждом раунде участвуют от 9 до 11 судей, включая главного. Если в команде четыре участника, то судей будет девять, а если пять — то одиннадцать.

Каждый судья отвечает за одного участника и имеет карточку с его номером. Судья следит за своим подопечным, перемещаясь вдоль границ площадки. Если участник не садится после двух ударов в течение двух секунд, судья поднимает карточку и говорит: «Пятый, сел!». Если судья замечает нарушение правил, он предлагает главному судье сделать предупреждение и обосновывает свою точку зрения.

Во всех физкультурно-спортивных дисциплинах есть определённые правила, которые все участники должны соблюдать. Главный судья, основываясь на решениях боковых судей, может вынести предупреждение бойцу, если тот нарушает эти правила.

Вот некоторые примеры нарушений:

боец систематически (более двух раз) играет нечестно: не садится после получения второго удара, не считает свои «очки жизни» и т.д.;

боец намеренно наносит слишком сильные удары в опасные зоны (голова сзади, почки, коленный сгиб, кисти), чтобы нанести травму;

боец намеренно встает раньше положенного, перемещается по площадке, мешает другим, кричит, командует и т.д. после того, как получил свои два удара и сел;

использует нецензурные выражения на площадке;

негативно высказывается в адрес соперников или всей их команды, судей, мероприятия, зрителей и т.п.;

оказывает давление на судей;

целенаправленно повреждает инвентарь, оборудование или интерьер помещений;

ведёт себя неадекватно;

находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Школа: основные правила судейства совпадают и не требуют дополнительных изменений.

Остановимся непосредственно на командных играх, которые мы предлагаем включить в подвижные игры на уроках физической культуры младших школьников.

Командное многоборье. Битва на мосту.

Битва на ладьях.

СМБ: мост (рис. 2). Команды располагаются на противоположных концах моста. Бойцы должны находиться ближе к краю. Атаковать вдвоём запрещено. Бой один на один. Если боец упал с моста, он должен немедленно покинуть мост и присесть. Если боец, находясь «вне игры», толкает соперника с моста и сам при этом «погибает», судьи должны дать команду «Стоп бой!». Затем судьи восстанавливают справедливость и бой продолжается.



Рис. 2. Битва на мосту

Школа: правила не требуют специальной адаптации. Мост подготавливается из матов или специального спортивного напольного покрытия.

СМБ: ладьи (рис. 3). Две параллельные полосы размером 5×1 м расположены на



Рис. 3. Битва на ладьях

расстоянии 60 см друг от друга. В начале боя команды занимают позиции на этих полосах. Если более половины стопы бойца выходит за пределы татами или он касается татами другой частью тела, это считается падением в море. Разрешено стоять и передвигаться на обеих ладьях одновременно. Боец, находящийся «вне игры», должен немедленно покинуть ладью и сесть. Если боец «погибает» во время толчка, находясь «вне игры», и сталкивается соперника с ладьи, судья должен остановить бой и восстановить справедливость. После этого бой продолжается.

Школа: правила не требуют специальной адаптации. Ладьи подготавливаются из матов или специального спортивного напольного покрытия.

Командное многоборье. Битва на островах. Штурм крепости.

СМБ: острова (рис. 4). 12 листов 1×1 м размещаются на расстоянии 60–70 см друг от друга в хаотичном порядке. В начале поединка участники располагаются на 10 свободных островах, по одному на каждом. В ходе боя



Рис. 4. Битва на островах



Рис. 5. Штурм крепости

игроки могут перемещаться по островам, стоя на них или перепрыгивая с одного на другой. Допускается нахождение на одном острове как одного, так и двух или трёх участников. Если часть стопы игрока оказывается за пределами татами, это означает, что он упал в воду. В таком случае игрок считается выбывшим из игры и должен немедленно покинуть остров, не мешая остальным. Если игрок «погибает» во время толчка, находясь «вне игры», и сталкивает соперника с острова, объявляется команда «Стоп бой!». Судьи восстанавливают справедливость, и бой продолжается.

Школа: правила не требуют специальной адаптации. Острова подготавливаются из матов или специального спортивного напольного покрытия, могут обозначаться обручами или делаться из прыгалок (из них формируется круг).

СМБ: штурм крепости (рис. 5). для создания макета крепости используются мягкие материалы, чтобы избежать острых углов. Вокруг крепости есть ров, который обозначен голубой полосой на татами. Если игрок попадает в ров, он выбывает из игры. В крепость можно попасть через мост, который ведёт через ров, шириной 1 м, или через пролом в стене шириной 50 см. Атаковать через стены и ров запрещено. Входить и выходить из крепости можно только через мост и пролом в стене. Нельзя специально толкать бойцов на препятствия. В начале раунда в крепости находятся 4 игрока из красной команды, а снаружи — 5 игроков из синей команды. Через минуту после начала боя пятый игрок из красной команды может

присоединиться к бою снаружи крепости. В пятом раунде команды меняются местами и условиями. Во время штурма крепости судьи должны находиться и внутри, и снаружи, чтобы не мешать игрокам, и перемещаться соответственно. Старший судья с микрофоном должен быть расположен так, чтобы видеть таблички всех судей.

Школа: правила не требуют специальной адаптации. Река обозначается матами или специальным спортивным напольным покрытием, место моста или пролома остаётся без покрытия, а стена имитируется гимнастическими скамейками. Допускается любая замена без ущерба безопасности проведения урока физической культуры.

Вывод. На основании анализа научно-методических источников и практического применения экспериментальных дисциплин современного мечевого боя в работе Федерации СМБ России с различными возрастными группами обучающихся, можно сделать вывод о возможности применения данных разработок в игровых практиках, соревновательных, спортивных, борцовских и физкультурно-оздоровительных направлениях в начальной школе. ◆

Список источников

1. Даывидова М.В. Авторская программа по методике подготовки инструкторов по современному мечевому бою: учеб. пособие. М., 2017. 96 с.
2. Годовые отчёты по работе ФСМБ // Федерация современного мечевого боя: официальный сайт. 2011. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fsmb.ru/page54774953.html>. (Дата обращения 10.10.2024).

3. Правила соревнований по СМБ. 7-е открытое первенство г. Уфа по СМБ. 2017 г. [Электронный ресурс].

URL: https://vk.com/topic-158184675_36287915. (Дата обращения: 10.10.2024).

4. Документы для судей // Федерация современного мечевого боя: официальный сайт. 2024. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fsmb.ru/page54717381.html>. (Дата обращения: 10.10.2024).

5. Экипировка и снаряжение для современного мечевого боя // РЭЙ спорт: официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: https://ray-sport.ru/catalog/ekipirovka_i_snaryazhenie_dlya Sovremennogo_mechevogo_boya/. (Дата обращения: 10.10.2024).

References

1. Davydova M.V. Author's program on the methodology of training Instructors in Modern Sword Fighting: a tutorial. Moscow, 2017. 96 p.

2. Annual reports on the work of the FSMB // Federation of Modern Sword Fighting: official website. 2011. URL:

<https://www.fsmb.ru/page54774953.html>. (Date of access 10.10.2024).

3. Rules for competitions in SMB. 7th open championship of Ufa in SMB. 2017. URL: https://vk.com/topic-158184675_36287915. (Date of access: 10.10.2024).

4. Documents for judges. Text: electronic // Federation of Modern Sword Fighting: official website. 2024. URL: <https://www.fsmb.ru/page54717381.html>. (Date of access: 10.10.2024).

5. Equipment and gear for Modern Sword Fighting // RAY sport: official website. URL: https://ray-sport.ru/catalog/ekipirovka_i_snaryazhenie_dlya Sovremennogo_mechevogo_boya/. (Date of access: 10.10.2024).

Т.А. СИДОРЕНКО,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических
и психологических основ физического воспитания

Н.А. ЮДИН,

магистрант факультета физической культуры и спорта

Уважаемые читатели, доктора и кандидаты наук, аспиранты!

Журнал «Физическая культура в школе», как известно, рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации в перечне ведущих рецензируемых журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора или кандидата наук. Публикации данных статей в нашем журнале бесплатные для всех авторов. Однако журнал наш научно-методический и, естественно, его содержание не может состоять только из таких статей. Поэтому существует определённая очередь в публикации данных статей, которая зависит от даты поступления статьи, её актуальности и величины. Исходя из этого присылайте свои статьи заблаговременно и не перегружайте их большим объёмом аннотаций и ключевых слов на русском и английском языках, обилием таблиц, а также большим числом использованной литературы (не более 6 источников). Постарайтесь все необходимые общие мысли, данные и результаты исследований детально излагать в основном тексте статей. Кроме того, расшифровывайте, пожалуйста, все аббревиатуры наименований учебных и научно-исследовательских организаций и используемых научных терминов, сообщайте в основном тексте научные и должностные данные всех персон, на которых в статье идут авторские ссылки. Желаем вам удачи!

Обзорная статья

УДК 371.639.4

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_16-21

ВАК 5.8.4, 5.8.6

Тренажёр Агашина как способ системного воздействия на организм школьников

Светлана Александровна Семёнова¹, Владимир Александрович Резников²

^{1, 2}Государственный университет просвещения, Москва, Россия

¹Sa.semenova@guppros.ru

²vovka6@yandex.ru

Аннотация. В статье приводятся методические рекомендации по использованию тренажёра Агашина в физическом воспитании школьников, основанные на результатах многочисленных исследований его применения на различных возрастных и нозологических группах. Систематизированы основные эффекты.

Ключевые слова: тренажёр Агашина, физкультурно-оздоровительные занятия, физическая реабилитация, физическая культура в школе.

Для цитирования: Семёнова С.А., Резников В.А. Тренажёр Агашина как способ системного воздействия на организм школьников // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 16-21. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_16-21.

Original article

Agashin's simulators as a method of systemic influence on the body of schoolchildren

Светлана А. Семёнова¹, Владимир А. Резников²

^{1, 2}State University of Education, Moscow, Russia

¹Sa.semenova@guppros.ru

²vovka6@yandex.ru

Abstract. The article provides methodological recommendations on the use of the Agashin simulator in physical education of schoolchildren, based on the results of numerous studies of its use in various age and nosological groups. The main effects are systematized.

Keywords: Agashin's simulator, physical fitness classes, physical rehabilitation, physical education at school

For citation: Semenova S.A., Reznikov V.A. Agashin's simulators as a method of systemic influence on the body of schoolchildren // Physical culture at school. 2025. No 5. P. 16-21. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_16-21.

В организме человека все органы и системы находятся в режиме постоянного ритмического сокращения, сливаясь, они образуют целостную биомеханическую колебательную модель. В медицине в настоящее время свою нишу занял метод биорезонансного лечения, направленный на выявление сбоев в колебании отдельных органов и возвращении им «здоровой частоты» сокращения.

Волновое движение, в основе которого лежат ритмичные колебательные или вибрационные действия, известно человечеству с давних времён. Уже тогда они использовались для лечения, физической подготовки и психоэмоциональной регуляции. И сейчас программы вибрационно-волнового движения используются специалистами в различных сферах человеческой жизни. Анализируя исследования различных авторов, можно прийти к выводу, что важной отличительной чертой такого воздействия является увеличение степени согласования работы всех систем организма, что повышает адаптационный потенциал человека [5].

Одним из наиболее доступных и простых методов вибрационно-волнового воздействия является тренажёр Агашина. Механизм действия тренажёра заключается в создании за-

нимющимся колебательных движений с повышенной частотой, распространяющихся по всему телу.

Проведённые ранее исследования показали, что распространяемая вследствие ритмичных движений тренажёра волна клинически безопасна для занимающегося, она естественно физиологическим образом задаёт цепочку последовательных напряжений и расслаблений, действуя весь организм в целом. Противопоказаниями к применению тренажёра являются общие противопоказания к проведению лечебной физической культуры (ЛФК). Однако есть некоторые ограничения, которые необходимо учитывать: с осторожностью применяют тренажёр при камнях в почках и желчном пузыре (в этом случае допускается только горизонтальная волна, мягкая пружина и непродолжительное воздействие); также нужно воздержаться от выполнения упражнений при наличии аневризмы сосудов сердца и головного мозга, тромбоза сосудов. Все противопоказания были определены специалистами Министерства здравоохранения РФ при проведении клинических испытаний, на основе которых тренажёр Агашина в 2002 г. был рекомендован Минздравом России для внедрения в практику образовательных, оздоровительных и медицинских учреждений.

Именно этот факт позволил включить упражнения с тренажёром в качестве рекомендуемых в федеральные учебники по физической культуре для обучающихся различных классов средней школы [6].

Можно выделить основные преимущества включения тренажёров в процесс физкультурно-оздоровительных занятий: выполнение упражнений возможно при любых исходных положениях, не требует специально оборудованного места (можно выполнять на улице, в зале, возле парты, в рекреационных зонах образовательного учреждения); работа с тренажёром позволяет значительно сократить время и повысить эффективность решения основных педагогических задач, например, более быстро

и глубоко провести разминку (время разминки сокращается с 15 до 5–7 мин без потери эффективности, повышая адаптационные характеристики сердечно-сосудистой системы [1]; увеличивает эффективность силовых упражнений без увеличения времени работы и количества подходов и т.д. [3]. Применение волновых тренажёров сочетается со всеми методиками занятий физическими упражнениями.

Доказанные клинические эффекты применения тренажёра систематизированы нами в таблице 1.

Таким образом, экспериментальная апробация применения тренажёра Агашина позволила определить основные направления работы с ним. Это: профилактика и коррекция заболеваний и функциональных нарушений со стороны ОДА; регуляция деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; регуляция деятельности центральной и вегетативной нервной системы; общее оздоровление населения за счёт повышения адаптационных возможностей организма; реабилитация после травм и ранений; снижение патологических проявлений при дисплазии мышечной ткани.

Отдельные упражнения для ознакомления можно найти в различных источниках [2].

В физическом воспитании школьников применение тренажёра Агашина возможно в разминке, на динамических переменах, в процессе выполнения упражнений общей физической подготовки, в заключительной части занятия, в работе со специальными медицинскими группами, а также по адаптированным программам физического воспитания в рамках инклюзивного образования [1, 2, 4, 6].

Методические принципы включения тренажёра Агашина в физкультурно-оздоровительные занятия со школьниками отражены нами в таблицах 2–4.

Тренажёр для занятий может быть как классическим, так и модифицированным. В группах, занимающихся по адаптивным программам, в отдельных случаях требуется применение настольных модулей или специальных креплений

Таблица 1

Анализ эффективности применения тренажёра Агашина по результатам различных исследований

Авторы	Вид научной работы, год	Полученные результаты
Агашин М.Ф., Белицкая Л.А.	Статья, 2009	Применение тренажёра при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА) позволило: снизить болевые ощущения, снизить спастичность мышц, увеличить объём движения в суставах
Азар Агайари	Диссертация, 2006	Применение тренажёра у школьников 11–13 лет способствовало коррекции нарушений осанки
Резников В.А. Семёнова С.А., Резников В.А.	Диссертация, 2018 Статьи, 2016–2019	Применение тренажёра в оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста позволило нормализовать артериальное давление и улучшить переносимость нагрузок, снизить болезненные ощущения в суставах, увеличить объём движений
Семёнова С.А., Резников В.А.	Статья, 2024	Применение тренажёра в реабилитации военнослужащих после ранений позволило повысить эффективность реабилитационных мероприятий
Резников В.А.	Статья, 2022	Показана эффективность применения тренажёра при дисплазии мышечной ткани
Бабенкова Е.А. Васенин Г.А. Михайлов Н.Г.	Статьи, 2004–2011 Статья, 2009 Статья, 2009–2014	Выявлены оздоровительные эффекты применения тренажёра при включении их в программы занятий со школьниками
Кирличенков А.А., Грец А.Б., Самойлов А.Б. Михайлов Н.Г. Бабенкова Е.А.	Статьи, 2009–2011 Статья, 2009 Статья, 2009	Положительное влияние на уровень физической подготовленности и снижение заболеваемости дошкольников
Козырева О.В.	Статья, 2003	Коррекция нарушений осанки дошкольников
Семёнова С.А., Степанов В.В.	Статьи, 2017–2018	Снижение спастичности мышц, выравнивание мышечного тонуса, улучшение двигательного статуса, увеличение объёма движений в суставах и улучшение показателей гемодинамики у лиц с ДЦП
Агашин М.Ф. Палехова Е.С. Салаева Ф.У. Кривицкая Е.И., Шляхтин В.А. Абрамов А.Ю., Абрамова А.В.	Статья, 2007 Статья, 2006; диссертация, 2008 Статья, 2010 Статья, 2021 Статья, 2023	Повышение уровня специальной физической подготовленности в различных видах спорта (дзюдо, стрельба из арбалета, регби, академическая гребля и др.)
Назарова К.М., Бобкова С.Н., Зверева М.В. Семёнова С.А., Белинцева А.В.	Статья, 2017 Статья, 2023	Эффективность процессов двигательной реабилитации у женщин пожилого возраста

для модифицированных тренажёров, потому что самостоятельное удержание тренажёра может быть затруднительным.

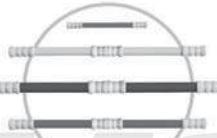
Вес тренажёра определяется в зависимости от возраста, веса и уровня функционального состояния школьников. Первичные рекомендации были предложены автором модели М.Ф. Агашиным на примере пилотных экспериментальных данных [2], однако за последние 10–15 лет их значения были пересмотрены и примерные рекомендации мы отразили на основе анализа последних экспериментальных данных.

Если в своей возрастной группе ребёнок имеет более высокую массу и рост, чем средние возрастные значения, то вес тренажёра может быть увеличен, и наоборот.

Вибрация может задаваться движением конечностей как в полном согласовании, так и изолировано в каждом суставе. Колебания можно задавать также движениями корпуса. Интенсивность нагрузки будет дозироваться в зависимости от веса тренажёра, жёсткости пружины, биомеханического положения конечности (с согнутыми или прямыми руками,

Модификации тренажёра

Таблица 2

Название	Внешний вид	Характеристики
Классический тренажёр		Металлический корпус. Длина тренажёра соответствует либо ширине плеч, либо размеру гимнастической палки (в этом случае он ещё может использоваться как посох для ходьбы), либо равняется 15–20 см, если используются два тренажёра одновременно. Тренажёры имеют разную жёсткость пружины и соответственно задают разную частоту колебаний и интенсивность мышечного ответа
Спортивный тренажёр		Большой вес груза, жёсткая пружина
Модифицированный тренажёр		Пластиковый корпус, удобный держатель посередине, винтовые ручки, позволяющие крепить тренажёр, при заболеваниях. Жёсткость пружины остаётся неизменной и имеет средние значения
Платформа Агашина		Расслабляющая платформа для покачиваний, тренировки сосудов и выравнивания мышечного тонуса может применяться с опорой как на шведскую стенку, так и на посох Агашина или без опоры, а также в сочетании с классическим тренажёром
Стул Агашина		Стул Агашина используется во время уроков (1–2 урока в день) для разгрузки позвоночника, улучшения кровотока в области малого таза и профилактики нарушений осанки
Напольные модули		Напольные модули используются для отработки движений в различных видах спорта. А также как специальные поддерживающие устройства, когда удержание тренажёра затруднительно. Может быть использовано при занятиях по адаптированным программам с инвалидами

перед собой или над головой, изолированно или в координации), координационной сложности выполняемого упражнения. Деление уп-

ражнений по возрастанию координационной сложности приведено в таблице 5.

Вывод. Все положения по включению трена-

Таблица 3

Методические рекомендации по выбору тренажёра

Время непрерывного выполнения одного упражнения в зависимости от направленности занятий			
5–10 с	10–15 с	15–30 с	30–60 с
В реабилитации после травм и заболеваний на этапе адаптации	Повышение функциональных возможностей организма после травм и заболеваний, включая инклюзивные адаптированные программы физического воспитания	Оздоровительная тренировка, включая процесс физического воспитания в школе, в том числе и для специальных медицинских групп	Спортивная тренировка
Количество подходов			
1–2	2–4	2–4	4–8
Время отдыха больше времени работы	Время отдыха равно времени работы		Время отдыха составляет 1/2 времени работы
Рекомендуемая жёсткость пружины			
Мягкая: частота колебаний 2,5–3,5 Гц	Средняя: частота колебаний 3,5–4,5 Гц		Жёсткая: частота колебаний 4,5–5,5 Гц

Таблица 4

Выбор веса тренажёра в зависимости от вида физкультурных занятий и возраста

Форма занятий	Возраст школьников / вес тренажёра (кг)		
	6–10 лет	11–13 лет	14–18 лет
ЛФК, занятия по инклюзивным программам физического воспитания На адаптивном этапе	0,3–0,6	0,5–0,7	0,5–1,0
Занятия в специальных медицинских группах с заболеваниями зрения, ЦНС, обмена веществ, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ЛФК, занятия по инклюзивным программам физического воспитания. На основном этапе	0,4–0,7	0,5–1,0	0,7–1,2
Занятия в специальных медицинских группах с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	0,5–1,0	0,7–1,2	1,2–2,0
Разминка и динамическая перемена	0,4–0,7	0,5–1,0	
ОФП, секционные занятия по виду спорта для школьников с отклонениями в состоянии здоровья	0,5–1,0	0,7–1,2	1,0–1,5
ОФП на уроке физической культуры в основной группе	0,7–1,2	1,0–1,5	1,5–2,5
Массовый спорт	0,7–1,2	1,0–1,5	1,5–2,5
Спорт высших достижений	По согласованию с тренером модели подбираются индивидуально		

жёра Агашина в процесс физического воспитания школьников различных возрастных и нозологических групп прошли экспериментальную апробацию, показали положительные результаты и рекомендованы Минздравом России. Полученные эффекты подтвердили комплексное воздействие на различные системы организма и возможность решения целого спектра задач в процессе физического воспитания. Тренажёр является отечественной разработкой, экономи-

чен и прост в обращении, практически не имеет противопоказаний, может использоваться как в условиях ограниченного пространства, так и в полевых условиях. ◆

Список источников

1. Михайлов Н.Г. Оптимизация двигательного режима детей при помощи инновационных технологий физического воспитания // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2014. № 3 (15). С. 91–96.

Таблица 5

Классификация упражнений с тренажёром Агашина по координационной сложности

Вид упражнения	Характеристика выполняемого действия
Базовое	Это простые упражнения, характеризующиеся одним направлением движения, без включения дополнительных перемещений и других элементов координации (ритма, ограничения опоры, вибрации по другой оси и т.д.)
Силовое	Когда колебательные движения выполняются в сочетании с силовыми упражнениями. Например, упражнение «лодочка». Во время удержания положения занимающийся выполняет активные колебательные движения руками или корпусом
Упражнения в равновесии	На нестабильной опоре, на ограниченной опоре, при передвижении по ограниченной опоре и т.д.
Комбинированное	К базовому движению добавляется ритмичное движение в другом направлении (сидя на фитболе, руки перед собой, задаём горизонтальную волну и одновременно осуществляем пружинящие движения на мяче. Или внешнее колебательное воздействие — например, стоя на виброплатформе)
Комплексные	Присутствует три и более направлений движения. Пример: стоя, тренажёр над головой, горизонтальная волна плюс одновременное выполнение наклонов и поворотов туловища
Упражнения с двумя тренажёрами	Одновременно разными звенями ОДА задаётся разное направление движения

2. *Ростовцева М.Ю.* Применение волновых механических тренажёров в образовательных учреждениях: учеб. пособие / М.Ю. Ростовцева, М.Ф. Агашин, А.Ф. Кахидзе; под общ. редакцией М.Ю. Ростовцевой. М: Артишок-продакшн, 2014. 140 с.

3. *Семёнова С.А.* Сочетанное применение средств волновой биомеханики с тракционно-силовыми упражнениями и позами в коррекционных программах после трудовой реабилитации / С.А. Семёнова, В.А. Резников // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгата. 2015. № 12 (130). С. 187–193.

4. *Семёнова С.А.* Влияние упражнений волновой гимнастики на характер адаптационных возможностей детей-инвалидов / С.А. Семёнова, В.В. Степанов // Современное педагогическое образование. 2018. № 2. С. 49–54.

5. *Семёнова С.А.* Оздоровительная тренировка адаптационной направленности: учебно-методическое пособие / С.А. Семёнова, В.А. Резников. М: Эдитус, 2020. 204 с.

6. Физическая культура. 6–7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. 9-е изд. М.: Просвещение, 2019. 192 с.

References

1. *Mikhailov N.G.* Optimization of the motor regime of children using innovative technologies of physical education // Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Natural Sciences. 2014. No. 3 (15). P. 91–96.

2. *Rostovtseva M.Y.* The use of wave mechanical simulators in educational institutions: a textbook / M.Y. Rostovtseva, M.F. Agashin, A.F. Kakhidze; under the general editorship of M.Y. Rostovtseva. Moscow: Artichoke Production, 2014. 140 p.

3. *Semenova S.A.* Combined use of wave biomechanics with traction-strength exercises and postures in correctional programs after labor rehabilitation / S.A. Semenova, V.A. Reznikov // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2015. No 12 (130). P. 187–193.

4. *Semenova S.A.* The influence of wave gymnastics exercises on the nature of adaptive capabilities of children with disabilities / S.A. Semenova, V.V. Stepanov // Modern pedagogical education. 2018. No 2. P. 49–54.

5. *Semenova S.A.* Wellness training of adaptive orientation: an educational and methodical manual / S.A. Semenova, V.A. Reznikov/ Moscow: Editus, 2020. 204 p.

6. *Physical education. Grades 6–7: textbook for general education. organizations* / A.P. Matveev. 9th ed. Moscow: Prosveshchenie, 2019. 192 p.

С. А. СЕМЁНОВА,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой современных оздоровительных
технологий и адаптивной физической культуры
В.А. РЕЗНИКОВ,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры современных оздоровительных
технологий и адаптивной физической культуры



Научная статья

УДК 796.015.44

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_22-27

ВАК 5.8.5

К вопросу о формировании индивидуально-ориентированных программ физической подготовки квалифицированных пловцов

Дарья Евгеньевна Стратилатова¹, Татьяна Серафимовна Тимакова²

¹Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва, Россия

²Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

¹stratilatova@bk.ru

²timchita@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-7336-7757

Аннотация. В статье представлены результаты поиска и систематизации параметров и методов, необходимых при построении индивидуально-ориентированных программ двигательной (физической) подготовки спортсменов, способствующих повышению достижений в избранном виде спорта. На примере спортивного плавания проведена систематизация параметров спортсмена с выделением трёх категорий: данных спортивного анамнеза; его информативно значимых характеристик и критериев действия внешних факторов, определяющих структуру и организацию тренировок на суше.

Ключевые слова: индивидуально-ориентированная программа физической подготовки на суше; параметры спортсмена; техника плавания, двигательные способности.

Для цитирования: Стратилатова Д.Е., Тимакова Т.С. К вопросу о формировании индивидуально-ориентированных программ физической подготовки квалифицированных пловцов // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 22-27. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_22-27.

Original article

On the issue of the formation of individually-oriented physical training programs for qualified swimmers

Daria E. Stratilatova¹, Tatyana S. Timakova²

¹Center for sports training of russian national teams, Moscow, Russia

²Moscow State pedagogical University, Moscow, Russia

¹stratilatova@bk.ru

²timchita@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-7336-7757

Abstract. The article presents the results of the search and systematization of personal parameters and methods necessary for developing individual strength and conditioning programs for athletes, aimed at enhancing performance in their sport. Using competitive swimming as an example, the athlete's parameters were systematized into three categories: sports anamnesis data; informatively significant characteristics; and criteria for the influence of external factors that determine the structure and organization of the dry-land training process.

Keywords: training individualization; athlete parameters; motor preparation; physical preparedness; personalized training.

For citation: Stratilatova D.E., Timakova T.S. On the issue of the formation of individually-oriented physical training programs for qualified swimmers // Physical culture at school. 2025. No 5. P. 22-27. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_22-27.

В системе спортивной подготовки проблема индивидуализации является одной из актуальных тем поиска научных решений, прежде всего, в организационно-методических аспектах её реализации. Как попытку решения проблемы индивидуализации спортивной подготовки следует рассматривать диссертационную работу П.В. Квашука. Однако, подводя итоги проведённым исследованиям, автор приходит к выводу, что в подготовке спортивного резерва понятие индивидуализация «носит условный характер и не может в полной мере быть реализована в практике». Предложенные им принципы дифференцированного подхода «позволяют рационализировать построение многолетней тренировки юных спортсменов, существенно расширяя рамки поиска рациональных критериев управления тренировочным процессом» [1].

Тем не менее потребность в формировании принципов и методов индивидуального подхода (индивидуализации) к подготовке спортсмена на основе его особенностей не теряет своей актуальности [2]. Одним из таких направлений в поиске подходов к индивидуализации спортивной подготовки, очевидно, следует рассматривать разработку диагностики и дифференцированного подхода к оценке информативных показателей индивидуальности спортсмена. В частности, в настоящее время данную проблему пытаются решить на примере спортивного плавания. Так, В.Б. Авдиенко и И.Н. Солопов считают, что ключевым звеном в решении качественного отбора, мониторинга способностей и подготовленности пловца на протяжении всей многолетней тренировки должна быть дифференцированная диагностика и оценка физической и функциональной подготовленности в зависимости от его индивидуальных особенностей, половой принадлежности, возраста и текущего состояния [3]. Одновременно авторы отмечают, что методический инструментарий спортивного контроля должен обеспечивать точность, оперативность

и объективность получаемой информации [4]. Но ограничивать индивидуальный подход к интегральной оценке индивидуальных возможностей показателями специальной физической и функциональной подготовленности спортсмена, на наш взгляд, недостаточно. Не менее важным и актуальным является не только учёт их интегральных значений, но и поиск путей практического использования.

В одной из недавних публикаций демонстрируется пример из области спортивной практики, когда при всём понимании важности учёта различий в возрасте наибольшей вариативности индивидуального темпа пубертатного развития тренеры не включают данный фактор в процесс тренировочных занятий пловцов-спортсменок в силу сложности его реализации. Следовательно, важная и актуальная проблема дифференцированного построения тренировочных занятий в спорте требует своего последовательного решения [5].

В статье рассмотрен опыт практической реализации одного из путей проведения персонализированного подхода к физической подготовке пловцов высокой квалификации на основе формирования технологических принципов построения программ тренировочных занятий в годичном цикле спортивной подготовки.

Разработка индивидуально-ориентированного подхода к построению программ физической подготовки пловцов высокой квалификации и путей их организации основана на: 1) анализе большого объёма отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по физической (двигательной) подготовке в спорте; 2) опросах тренеров высокой квалификации и спортивных специалистов разного профиля относительно влияния видов двигательной подготовки на эффективность техники плавания и соревновательной деятельности в целом; 3) обобщении личного опыта построения программ физической подготовки применительно к запросам и индивидуальным

особенностям пловца на этапах годичной периодизации спортивной подготовки.

Разработка пошагового алгоритма построения индивидуально-ориентированных программ физической подготовки пловцов высокой квалификации включала изучение научно обоснованных приёмов, методов и специально подобранных критериев её реализации. Перечень включённых в анализ индивидуальных показателей пловца, требующих учёта при формировании программ спортивной подготовки на суше, во многом заимствован из схемы комплексного обследования при масштабном просмотре кандидатов для подготовки и участия в олимпийских играх [6]. Помимо этого анализу были подвергнуты не менее 65 научных источников, в которых рассматривались показатели спортсменов, достоверно влияю-

щие на спортивную успешность. К ним относят тип телосложения, морфофункциональные показатели жизнеобеспечения, степень биологической зрелости, развитие двигательных качеств, психологические и личностные особенности.

В таблице 1 дана последовательность шагов алгоритма формирования и реализации индивидуально-ориентированных программ физической подготовки пловцов.

В таблице 2 представлены три группы (категории) характеристик пловца, информация о которых лежит в основе построения индивидуально-ориентированных программ подготовки на суше. Сведения о параметрах пловца ориентированы на постановку цели и задач его подготовки в предстоящем спортивном сезоне, определяя тем самым виды и фор-

Таблица 1
Алгоритм построения и реализации индивидуально-ориентированных программ занятий пловцов на суше

№ п/п	Шаг алгоритма	Действия
1	Сбор информации о спортсмене	Первичный сбор информации о спортсмене по результатам заполнения им специальной анкеты, беседы с тренером и со специалистами, тестирование двигательных качеств спортсмена в условиях суши (зала) и в воде
2	Постановка цели и задач занятий на суше на протяжении всего годичного цикла. Определение основной направленности подготовки пловца в условиях суши	Выделение возможных потенциалов роста двигательного резерва спортсмена по данным анализа технических элементов соревновательного плавания, врачебно-медицинской диспансеризации и антропометрии, показателей физического развития и функциональной работоспособности, двигательной и технической подготовленности. Определение основной направленности занятий на суше соответственно выявленным потребностям двигательной подготовки относительно реализации планируемого результата спортсмена на главных стартах спортивного сезона
3	Формирование программы занятий физической подготовки и определение структуры занятий в соответствии с графиком календаря соревнований и тренировочных сборов	Структурирование плана годичной подготовки по длительности и направленности макроциклов, периодов, этапов и мезоциклов с распределением занятий на суше в соответствии с задачами и сроками циклов годичной подготовки. Согласование исходного проекта программы занятий с личным тренером спортсмена в структуре циклов годичной физической подготовки
4	Выбор средств и методов занятий на суше с учётом особенностей спортсмена и условий их реализации	Планирование содержания занятий на основе индивидуальных потребностей повышения спортивного мастерства спортсмена. Выбор упражнений и методики их применения соответственно задачам тренировочного занятия цикла годичной подготовки адекватно индивидуальным потребностям и особенностям пловца
5	Контроль хода реализации программы тренировок с внесением необходимой коррекции на основе текущей информации о состоянии спортсмена	Организация контроля по ходу реализации тренировочного занятия (дистанционно и при личном присутствии тренера по ОФП). Мониторинг текущего состояния спортсмена и качества технического выполнения упражнений. При необходимости оперативная коррекция тренировочного занятия в зависимости от физического и психоэмоционального состояния спортсмена
6	Анализ и оценка эффективности программы занятий на суше по окончании макроцикла — сезона	Контрольное тестирование после прохождения тренировочных циклов и текущих соревновательных стартов. Оценивание проделанной работы личным тренером и спортсменом на основе его достижений

мы тренировочных занятий, выбор тренировочных средств и методов, способы оценки эффективности занятий пловцов на суше на основе предложенных принципов построения индивидуально-ориентированных программ.

Перечисленные в таблице 2 характеристики пловца влияют на гидродинамические свойства и качество технических действий, на скорость передвижения в воде и проявление двигательных способностей, выбор тренировочных средств и методов с учётом необходимых ограничений. Биомеханические особенности спортивной техники пловца и востребованность со стороны её совершенствования определяют выбор направлений двигательной подготовки для достижения требуемого уровня развития физических качеств, улучшения элементов техники соревновательной деятельности и достижения планируемого результата.

Для тренера, проводящего занятия в зале, весьма важен также учёт личностных особенностей спортсмена, его мотивации, эмоционального настроя на занятие, уровня когнитивно-ментального развития и др. Знание и понимание личностных особенностей спортсмена помогает тренеру в выборе стратегии общения со спортсменом, формы подачи содержания заданий (упражнений) и тренировочной программы в целом.

Важным структурным элементом информации о спортсмене являются сведения о состо-

янии его здоровья и анамнеза о полученных ранее травмах, особенностях опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностях систем организма. Данные медико-биологического обследования необходимы для установления потребности спортсмена в совершенствовании спортивного мастерства (или поддержания спортивной формы), а также необходимых ограничений в выборе средств и методов тренировки для профилактики возможного травматизма и восстановления после перенесенных им заболеваний. Показатели спортивного анамнеза включают также совокупность информации о данных, обусловленных влиянием профессиональной деятельности и специализации спортсмена. Уровень квалификации (разряд, звание) и основная спортивная дисциплина, текущий уровень двигательной (физической) подготовленности, прежде всего, силовых возможностей, определяют также требования к его биоэнергетическому потенциалу. Знания об уровне технической подготовленности спортсмена к занятиям в зале имеют значение для подбора комплекса тренировочных заданий с учётом рекомендуемых стандартов их безопасного выполнения. Также важны сведения о характере ранее проводимой им физической подготовки, в частности, в тренажёрном зале, что влияет на характер направленности и интенсивность предстоящих тренировок в зале. Тем самым

Таблица 2

Критерии и факторы влияния на формирование индивидуально-ориентированной программы в годичном цикле занятий специальной физической подготовкой пловцов

Параметры индивидуального ориентирования в построении программ общей физической подготовки		
Индивидуальные особенности спортсмена	Данные спортивного анамнеза	Внешние факторы тренировочного процесса
Возраст; половая принадлежность; уровень биологической зрелости; особенности телосложения; свойства личности; состояние здоровья и анамнез ранее полученных травм	Спортивная квалификация пловца (разряд, звание); способ плавания; особенности техники плавания; длина дистанции и тактика её прохождения; уровень двигательной подготовленности; анамнез предыдущей спортивной подготовки вне водной среды; уровень технической подготовленности при выполнении упражнений в зале	Календарь соревнований; график тренировочных мероприятий; организационные условия тренировочного процесса

тренер определяет выбор координационной сложности заданий и физическую интенсивность их выполнения.

Последняя группа параметров относится к внешним факторам влияния на планирование, организацию и ход тренировочного процесса в зале. На регламент и продолжительность тренировочных занятий физической подготовки влияют календарь и график соревнований, учебно-тренировочные сборы на выезде с нередкой сменой сроков их проведения. К внешним факторам влияния относятся условия проведения занятий, определяемые факторами извне со стороны определённых структур спортивных организаций и руководства, спортивных функционеров, жизненных обстоятельств и прочее. Внешний фактор влияния способен существенно изменить график тренировочных занятий физической подготовки, тем самым требуя внесения необходимых изменений планируемых тренировочных средств, их направленности и интенсивности для избегания негативного эффекта ранее планируемых воздействий.

Внешние условия организации тренировочного процесса включают: количество отведённых тренировочных часов в зале, доступное оборудование и условия проведения занятий, влияющие на выбор упражнений, некоторые из которых требуют наличие инвентаря, тренажёрных устройств и определённого пространства для их выполнения.

Таким образом, каждый из указанных параметров влияет на переменные в процессе организации тренировочного процесса, его направленность, продолжительность действия тренировочной программы, форм организации тренировки в зале и др. Учёт перечисленных параметров спортсмена и ориентация на них при построении индивидуальных программ подготовки на суще представляется сложной методической задачей. Поэтому помимо рассмотренного в статье алгоритма построения индивидуально-ориентированных программ физической подготовки пловцов был разра-

ботан вспомогательный инструментарий для прохождения каждого его шага. Так, для прохождения одного из ключевых — второго шага алгоритма — был сформирован логически последовательный список вопросов, ответы на которые позволяют тренеру выделить приоритет индивидуальных задач физической подготовки в зале и в последующем подобрать соответствующие оптимальные для спортсмена средства и методы.

Заключение. Реализация практического опыта проведения занятий с позиции формирования индивидуально-ориентированного подхода к подготовке спортсмена представляется сложной задачей даже в спорте высших достижений. Представленный в статье перечень требующих учёта индивидуальных параметров спортсмена на протяжении многих лет применяется при подготовке пловцов высокой квалификации, в том числе к международным соревнованиям, включая Олимпийские игры в Токио в 2021 г. Убедительным доказательством положительного влияния занятий двигательной подготовкой в группе ведущих пловцов страны дал опыт запрета функционирования плавательных бассейнов во время эпидемии ковида в Москве [7]. На протяжении нескольких месяцев ряд пловцов по онлайн-программе ежедневно в домашних условиях по 3–4 ч в день тренировались, и после коротких сроков занятий в воде им удалось достичь необходимой спортивной формы. Перечисленные в статье параметры индивидуализации тренировочной программы пловцов при некоторой модификации предложенного алгоритма могут быть использованы для разработки дифференцированных подходов к подготовке спортивного резерва при групповом формате тренировочных занятий. ◆

Список источников

1. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки // Вестник спортивной науки. 2003. № 1. С. 32–35.

2. Кахнович С.В., Иванов В.В. Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на процесс тренировки // Теория и практика физической культуры. 2017. Т. 65. № 11–2. С. 65–67.

3. Авдиенко В.Б., Соловьев И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М.: Изд-во ИТРК, 2019. 320 с.

4. Соловьев И.Н., Фомиченко Т.Г., Авдиенко В.Б., Бганцев И.В. Структура и алгоритм дифференцированной диагностики и оценки специальной физической и функциональной подготовленности пловцов // Теория и практика физической культуры: Тренер: журн. в журн. 2023. № 11. С. 93–95.

5. Тимакова Т.С. Особенности адаптации пловцов разной половой принадлежности в подростково-юношеском возрасте // Материалы XI Междунар. конгресса «Спорт, человек, здоровье» (26–28 апреля 2023, Санкт-Петербург). СПб., Политех-Пресс, 2023. С. 215–318.

6. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. М.: Спорт, 2008. 228 с.

7. Стратилатова Д.Е., Тимакова Т.С. Технологические подходы к формированию программ занятий на сушке в годичном цикле подготовки пловцов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. С. 6–7.

2. Kakhnovich S.V., Ivanov V.V. The influence of individual characteristics of athletes on the training process. Theory and Practice of Physical Culture. 2017. Vol. 65, No. 11–2. P. 65–67.

3. Avdienko V.B., Solopov I.N. The art of swimmer training. Coach's book. Moscow, ITRK Publishing, 2019. 320 p.

4. Solopov I.N., Fomichenko T.G., Avdienko V.B., Bgantsev I.V. Structure and algorithm of differentiated diagnostics and assessment of special physical and functional readiness of swimmers. Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No 11. P. 93–95.

5. Timakova T.S. Features of adaptation of swimmers of different genders in adolescence. Proceedings of the XI International Congress «Sports, Human, Health». (April 26–28, 2023, St. Petersburg). St. Petersburg, Politekh-Press, 2023. P. 215–318.

6. Timakova T.S. Factors of sports selection or who becomes an Olympic champion. Moscow: Sport, 2008. 228 p.

7. Stratilatova D.E., Timakova T.S. Technological approaches to the formation of land training programs in the annual cycle of training highly qualified swimmers Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No 6. P. 6–7.

References

1. Kvashuk P.V. Differentiated approach to the construction of the training process of young athletes at the stages of long-term preparation. Bulletin of Sports Science. No 1. Moscow, 2003. P. 32–35.

Д.Е. СТРАТИЛАТОВА,
специалист

Т.С. ТИМАКОВА,
доктор педагогических наук,
старший научный сотрудник Института физической
культуры, спорта и здоровья,
профессор кафедры спортивных дисциплин
и методики их преподавания

Уважаемые читатели!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЭЛЕКТРОННЫХ ВЕРСИЙ ЖУРНАЛОВ!

В чём преимущества электронной версии?

Электронная версия позволяет:

- **читать** идентичную бумажному журналу версию с удобным форматом для просмотра и чтения;
- **настроить удобный для вас способ получения очередных номеров журнала:** пересылка на ваш e-mail электронной версии журнала;
- **читать издание, где бы вы не находились.** Вы получите очередной номер издания в электронной версии, даже находясь за границей или в других регионах РФ, при наличии там Интернета;
- **получать журнал быстрее, чем по почте.** Не везде доставка почты осуществляется регулярно.

Если вы хотите оформить
подписку на журнал на сайте
www.школьнаяпресса.рф,
зайдите на страницу
выбранного вами журнала
и нажмите кнопку

ПОДПИСАТЬСЯ 





Методическая статья

УДК 796.526 /159.922.761

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_28-30

ВАК 5.8.6

Адаптивное скалолазание в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья

Мария Алексеевна Новичкова

«Новая школа», Москва, Россия

maria.novichkova@n.school

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации занятий по скалолазанию для учеников начальных классов с расстройством аутистического спектра и задержкой психического развития. Адаптивное скалолазание становится эффективным методом физического и психологического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует социальной адаптации, развитию двигательных навыков и укреплению уверенности в себе.

Ключевые слова: адаптивное скалолазание, дети с ОВЗ, расстройством аутистического спектра, задержкой психического развития, физическое развитие, социализация, инклюзивное образование.

Для цитирования: Новичкова М.А. Адаптивное скалолазание в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 28-30. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_28-30.

Original article

Adaptive rock climbing at school for children with disabilities

Maria A. Novichkova

«New School», Moscow, Russia

maria.novichkova@n.school

Abstract. This article discusses the specifics of organizing rock climbing classes for elementary school

students with autism spectrum disorder and mental retardation. Adaptive rock climbing is becoming an effective method of physical and psychological development of children with disabilities, promotes social adaptation, development of motor skills and strengthening self-confidence.

Keywords: adaptive rock climbing, children with disabilities, autism spectrum disorder, mental retardation, physical development, socialization, inclusive education.

For citation: Novichkova M.A. Adaptive rock climbing at school for children with disabilities // Physical culture at school. 2025. No 5. P. 28-30. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_28-30.

Адаптивное скалолазание — это уникальный инструмент, который позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не только улучшить физическое состояние, но и развивать социальные и когнитивные навыки. В школьной практике этот вид спорта помогает интегрировать детей с особенностями развития в коллектив, формируя у них уверенность в себе и своих силах. В статье представлены ключевые аспекты организации занятий для младших школьников, имеющих диагнозы расстройство аутистического спектра (РАС) и задержка психического развития (ЗПР), а также рассмотрены основные принципы адаптации упражнений.

Помимо физического аспекта адаптивное скалолазание положительно влияет на

психоэмоциональное состояние детей. Оно способствует снижению тревожности, улучшению концентрации внимания и развитию самостоятельности. Регулярные тренировки помогают детям преодолевать свои страхи и чувствовать себя увереннее. Также данный вид спорта развивает способность к решению задач и стратегическому мышлению. Дети учатся оценивать маршрут, рассчитывать свои силы и адаптироваться к меняющимся условиям, что положительно сказывается на их когнитивном развитии.

Рассмотрим основные преимущества скалолазания для детей с ОВЗ.

Физическое развитие:

развитие координации движений, силы и выносливости. Например, упражнения на гимнастической стенке и лазание по наклонным поверхностям укрепляют мышцы рук и спины;

улучшение мелкой моторики и пространственного восприятия. Работа с зацепами разной фактуры развивает тактильные ощущения и точность движений;

формирование уверенности в своих физических возможностях. Достижение успехов в лазании способствует повышению самооценки.

Психологическая поддержка:

развитие концентрации внимания и самоконтроля. Дети учатся сосредотачиваться на маршруте и контролировать свои движения;

преодоление страхов, снижение уровня тревожности. Например, постепенное увеличение высоты позволяет детям адаптироваться к новым условиям без стресса;

укрепление уверенности в себе через достижение поставленных целей. Каждый пройденный маршрут становится маленькой победой.

Социальная адаптация:

развитие навыков кооперации и взаимодействия в команде. Взаимопомощь и поддержка во время тренировок способствуют укреплению социальных связей;

формирование доверия между учениками и педагогами. Поддержка со стороны взрослых

помогает детям чувствовать себя в безопасности;

улучшение коммуникативных способностей в процессе совместной деятельности. Взаимодействие в группе способствует развитию речи и социальных навыков.

Занятия проходят два раза в неделю в небольших группах по 3–4 человека. Такой формат способствует индивидуальному подходу и снижению тревожности у детей с ОВЗ. В основе тренировок лежит методика постепенного усложнения упражнений и игровых элементов.

Принципы адаптации упражнений и примеры их применения

Индивидуальный подход — упражнения подбираются с учётом физических и когнитивных возможностей каждого ребёнка. Например, для детей с ЗПР используются простые маршруты с крупными зацепами, позволяющие сосредоточиться на основных движениях. Один из учеников, испытывающий страх перед лазанием, начинал с тактильного знакомства с зацепами — касания и называния их цвета. По мере адаптации он переходил к выполнению базовых движений и осваивал передвижение по маршруту.

Элементы игровой методики — включение заданий в форме игры, таких как «поиск сокровища» (дети должны добраться до определённой точки на стене) или «цветные маршруты» (использование зацепов одного цвета). Например, для ученика с РАС, увлечённого тематикой динозавров, был разработан сценарий «побег от динозавра», что значительно повысило его вовлечённость и мотивацию.

Постепенное усложнение — начало с низких маршрутов с постепенным увеличением высоты и сложности. Ученица, испытывающая страх перед высотой, начинала с нахождения опоры на мате и фиксации положения у стены, постепенно переходя к небольшим подъёмам и повисанию на верёвке в метре от земли.

Поддерживающая среда — использование страховочных систем и мягких матов для

минимизации риска падений. На начальных этапах ученик мог держаться за руку педагога, постепенно переходя к самостоятельному передвижению, что способствовало формированию уверенности.

Включение сенсорных стимулов — применение разнофактурных зацепов для стимуляции тактильного восприятия. Для детей с повышенной тактильной чувствительностью на первых занятиях рекомендуется использовать специальные перчатки, чтобы они могли комфортнее воспринимать тренировочный процесс.

На основании практического опыта можно сделать вывод, что адаптивное скалолазание представляет собой не только эффективную методику физического развития, но и мощный инструмент для психологической поддержки детей с ОВЗ.

Для повышения эффективности занятий рекомендуется:

обеспечить максимально безопасную, комфортную и мотивирующую среду, способствующую формированию уверенности, самостоятельности и интереса у детей;

создавать разнообразные и увлекательные задания, которые стимулируют познавательную активность, позволяют детям проявлять инициативу, гибкость мышления и творческий подход;

разрабатывать маршруты с учётом не только физических, но и когнитивных, сенсорных и эмоциональных особенностей каждого ребёнка, обеспечивая индивидуальный подход;

регулярно анализировать динамику развития учеников, фиксировать их успехи, корректировать программу с учётом их прогресса и возникающих сложностей;

использовать игровые элементы и командные упражнения для укрепления мотивации,

взаимодействия и эмоционального комфорта.

Систематические занятия адаптивным скалолазанием способствуют преодолению страхов, развитию координации, улучшению моторики, концентрации внимания и коммуникативных навыков. Дети учатся доверять себе и окружающим, работать в команде, ставить перед собой цели и уверенно двигаться к их достижению, что положительно сказывается на их общем развитии и социальной адаптации. ◆

Список источников

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.: Физкультура и спорт, 1978. 70 с.
2. Де Вульф М. Использование различных видов позитивной поддержки поведения. Психологическая реабилитация // Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. М., 2011. С. 75–81.
3. Жуков М.Н. Инклюзивное образование в школе: методические рекомендации. М.: Академия, 2018. 210 с.
4. Степаненкова Э.Я. Методика адаптивного физического воспитания. М.: Мозаика-синтез, 2015. 84 с.

References

1. Antonovich I.I. Sports rock climbing. Moscow: Physical culture and sport, 1978. 70 p.
2. De Wolfe M. Using various types of positive behavior support. Psychological rehabilitation // Actual problems of psychological rehabilitation of people with disabilities. Moscow, 2011. P. 75–81.
3. Zhukov M.N. Inclusive education at school: methodological recommendations. Moscow: Academia, 2018. 210 p.
4. Stepanenkova E.Ya. Methods of adaptive physical education. M.: Mosaika-sintez, 2015. 84 p.

М.А. НОВИЧКОВА,
учитель физической культуры

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура» – 2025, г. Якутск



На торжественном открытии заключительного этапа олимпиады



Торжественная клятва судей и участников



Председатель жюри олимпиады Н.Н. Чесноков



Председатель Правительства Республики Саха (Якутия) К.Е. Бычков вручает Н.Н. Чеснокову Почётную грамоту Правительства за заслуги в области физической культуры и спорта республики



Министр образования и науки Республики Саха (Якутия) Н.А. Соколова вручает победителям сертификат на годовую стипендию от партнёра олимпиады Ozon



Победители заключительного этапа олимпиады



УЧАСТНИКИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО



Теоретико-методическое испытание



Гимнастика



Лёгкая атлетика



ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ



Спортивные игры



Прикладная физическая культура. Полоса препятствий



Стрельба из пневматической винтовки

Бег на заданную дистанцию



Члены жюри по практическим испытаниям олимпиады



По спортивным играм



По лёгкой атлетике

По гимнастике



По прикладной физической культуре

Инструктаж перед испытанием



Обзорная статья

УДК 796.086

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_31-45

ВАК 5.8.2, 5.8.4

XXVI Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

Николай Николаевич Чесноков¹,

Валентина Федоровна Балашова²

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия

²Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

¹nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

²balashova.valent@mail.ru

Аннотация. Всероссийская олимпиада школьников — одна из самых массовых олимпиад, которая проходит во всех регионах нашей страны и включает четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный. Дипломы победителей и призёров олимпиады, действующие четыре года, дают право на поступление в российские вузы без вступительных испытаний на образовательные программы, соответствующие профилю олимпиады, или засчитываются в качестве 100 баллов за ЕГЭ по соответствующей дисциплине.

Ключевые слова: физическая культура, школьники, олимпиада.

Для цитирования: Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф. XXVI Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 31-45. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_31-45.

Original article

XXVI All-Russian olympiad of schoolchildren on the subject «Physical culture»

Nikolay N. Chesnokov¹, Valentina F. Balashova²

¹Moscow state academy of physical education, Malakhovka, Moscow region, Russia

²Togliatti State University, Togliatti, Russia

¹nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

²balashova.valent@mail.ru

Abstract. The All-Russian olympiad schoolchildren — one of the most massive Olympiads that takes place in all regions of our country and includes four stages: school, municipal, regional and final. The diplomas of the winners and prize — winners of the olympiad for four years give the right to enter Russian universities without entrance examinations for educational programs corresponding to the profile of the olympiad, or are counted as 100 points for the Unified state exam for the corresponding discipline.

Keywords: physical education, schoolchildren, olympiads.

For citation: Chesnokov N.N., Balashova V.F. XXVI All-Russian olympiad of schoolchildren on the subject «Physical culture» // Physical culture at school. 2025. No 5. P. 31-45. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_31-45.

Заключительный этап XXVI Всероссийской олимпиады проводился в Республике Саха (Якутия). И это не случайно, ведь Якутия, по праву, признана одним из самых спортивных регионов страны.

Всероссийская олимпиада школьников — мероприятие высшего статуса по работе с одарёнными школьниками в системе российского образования. Эта система охватывает 24 предметные олимпиады для обучающихся государственных, муниципальных и негосу-

дарственных образовательных организаций, которые реализуют образовательные программы основного общего и среднего общего образования. Ежегодно во Всероссийской олимпиаде школьников принимает участие около 7 млн ребят из всех регионов России. Она включает четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный.

Олимпиада проходит в рамках президентского нацпроекта «Молодёжь и дети», предоставляет ученикам возможность проявить свои способности в любимых предметах, а также поверить в свои силы. Дипломы победителей и призёров олимпиады, действующие четыре года, дают право поступления в ведущие российские вузы без вступительных испытаний по соответствующему профилю.

Заключительный этап в Якутии стал самым массовым в истории олимпиады: в финальных состязаниях приняли участие 292 школьника (150 девушки и 142 юноши) из 81 региона страны! Все они прошли строгий отбор на школьных, муниципальных и региональных этапах олимпиады.

Церемония торжественного открытия олимпиады состоялась 12 апреля, в знаменательный для всего мира праздник — Всемирный день авиации и космонавтики. И первые слова поздравления присутствующие приняли от российского космонавта-испытателя Героя России Олега Германовича Артемьева: «Дорогие ребята, сегодня Всемирный день авиации и космонавтики. Здорово, что именно в этот день состоялось открытие Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в городе Якутске. С радостью поздравляем вас с этим замечательным событием. Уверены, что участие в этой олимпиаде станет для каждого из вас этапом в жизни на пути к новым победам. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, учитесь, узнавайте новое, развивайтесь, никогда не сдавайтесь. Победы не бывают лёгкими. Это всегда труд, творчество и немного везения. Желаем вам достичь своего космоса. Покажите все свои самые лучшие

качества, характер и ваши знания. Успешного высокого полёта к новым открытиям и большим мечтам!».

Под звуки фанфар были представлены команды 81 региона, флаги которых гордо вносили в зал курсанты Кадетской школы.

По традиции после приветствия всех участников была представлена команда жюри под руководством председателя жюри — **Николая Николаевича Чеснокова**, ректора Московской государственной академии физической культуры, доктора педагогических наук, профессора. Состав жюри ежегодно формируется из числа высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта и утверждается приказом Министерства просвещения Российской Федерации. В состав жюри нынешней олимпиады вошли:

Михаил Дмитриевич Гуляев, президент Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта, заместитель председателя жюри;

Антон Павлович Морозов, проректор по учебной работе Московской государственной академии физической культуры, секретарь жюри;

Иннокентий Иннокентьевич Готовцев, ректор Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта, председатель апелляционной комиссии;

Анна Валентиновна Мазурина, Смоленская область;

Владимир Владимирович Вальцев, Ульяновская область;

Тагир Мухтарович Мансуров, Республика Дагестан;

Андрей Иванович Пьянзин, Чувашская Республика-Чувашия;

Владимир Иванович Михалёв, Омская область;

Валентина Фёдоровна Балашова, Самарская область;

Владимир Николаевич Егоров, Тульская область;

Иван Алексеевич Бавтрюков, Ставропольский край;

Василий Николаевич Алексеев, Республика Саха (Якутия);

Елена Александровна Ветошкина, Хабаровский край;

Роза Шамильевна Зайневеева, Ульяновская область;

Александра Сергеевна Лопухина, Москва;

Екатерина Сергеевна Колесникова, Москва;

Галина Михайловна Михалина, Москва;

Татьяна Григорьевна Пестова, Ставропольский край;

Андрей Александрович Райзих, Удмуртская Республика;

Николай Николаевич Сивцев, Республика Саха (Якутия);

Николай Алексеевич Храмов, Москва;

Елена Александровна Колиненко, Хабаровский край;

Максим Сергеевич Весёлкин, Московская область;

Василий Васильевич Лукин, Республика Саха (Якутия);

Степан Петрович Гуляев, Республика Саха (Якутия);

Анастасия Ивановна Лебедева, Республика Саха (Якутия);

Лариса Васильевна Сокольникова, Республика Саха (Якутия);

Светлана Семёновна Константинова, Республика Саха (Якутия);

Роза Николаевна Заусаева, Республика Саха (Якутия);

Виктор Дмитриевич Колесов, Республика Саха (Якутия);

Елизавета Алексеевна Безина, Москва;

Валерия Михайловна Проказина, Москва;

Алевтина Петровна Аргунова, Республика Саха (Якутия).

От имени жюри олимпиады доцент кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта, кандидат педагогических наук **Галина Михайловна Михалина** дала

клятву в том, что судейство будет честным, справедливым и беспристрастным; а ученица XI класса Академического лицея имени А.В. Таранца г. Хабаровска **Сабина Сафарова** произнесла торжественную клятву от имени школьников, что они будут выполнять свои обязанности и участвовать в олимпиаде честно, соблюдая и уважая правила, по которым она проводится, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести и достоинства России!

Высоко оценивая олимпиадное движение в России, участникам форума направил приветствие Глава Республики Саха (Якутия) **Айсен Сергеевич Николаев**: «Дорогие юные друзья! Рад приветствовать вас в Республике Саха (Якутия) на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»! Вы успешно прошли серьёзные испытания, доказали, что обладаете отличным знанием своего предмета, талантом и волей к высоким достижениям. «Чтобы быть сильными на мировой арене, нужно, как минимум, быть лучшими внутри страны», — сказал наш Президент Владимир Владимирович Путин, обращаясь к молодёжи. Ваше стремление развивать свои способности и добиваться побед открывает путь к лидерству. Уверен, вы станете новым поколением, горячо любящим свою Родину, умножающим её мощь и величие. В эти дни вы станете гостями самого большого субъекта России — Республики Саха (Якутия), города Якутска — крупнейшего города в мире на вечной мерзлоте. Мы, якутяне, любим спорт и стремимся к здоровому образу жизни. Практически каждый второй житель республики регулярно занимается физкультурой. Мы, наряду с олимпийскими, развиваем и национальные виды спорта, сохранившиеся с древних времён. Через спорт мы укрепляем дружбу между регионами России и другими странами. Именно здесь, в нашей северной республике, зародились Международные спортивные игры «Дети Азии», которые за три десятилетия стали масштабным и ярким

движением в мировом детском спорте. Для нас большая часть принимать заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». Это подчёркивает большое доверие к Республике Саха (Якутия), и мы высоко ценим это. Дорогие друзья! На заключительном этапе олимпиады вам предстоит показать высокий уровень подготовки, ярко проявить свои способности и сильный спортивный характер. Желаю вам достойно выступить! Пусть победит сильнейший!»

Сердечно поздравил конкурсантов с открытием финального этапа олимпиады заместитель Председателя Правительства Республики Саха (Якутия) **Анатолий Аскалонович Семёнов**: «Наша республика действительно, как и многие субъекты Российской Федерации, имеет свои спортивные традиции. Мы подарили всему миру такие имена, как Роман Дмитриев, Павел Пинигин, олимпийских чемпионов. У нас есть чемпионы мира, Европы, России. В прошлом году в городе Якутске проходили VIII Международные спортивные игры «Дети Азии». Мы приняли более 3000 участников. Мы рады, что было принято решение о проведении заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в городе Якутске. Я хотел бы от лица республики поблагодарить волонтёров, судей. Отдельно хотел бы сказать слова благодарности Николаю Николаевичу Чеснокову, бессменному председателю жюри, ректору Московской государственной академии физической культуры. Спасибо всем сопровождающим, всем организаторам, кто делает этот праздник. Эта неделя будет яркой, запоминающейся. В жизни будет у вас много счастливых моментов, но вы всегда будете вспоминать это время с теплотой. Потому что вы посетили 1/5 часть Российской Федерации, самую большую территориальную административную единицу в мире — Якутию!».

Право открытия заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по традиции принадлежит председателю жюри.

Под аплодисменты зала **Николай Николаевич Чесноков** отметил, что он второй раз стоит на арене Государственного цирка имени Марфы и Сергея Растворговых: «Мы второй раз проводим финал этой олимпиады здесь. 11 лет назад в этом прекрасном зале цирка состоялось открытие. На этой олимпиаде у нас, действительно, много рекордов. Возьмём даже команду из Москвы. Это самая большая команда по количеству участников. Это тоже рекорд. Мы все — участники 81 региона — собрались здесь. Это здорово! Уверен, что олимпиада станет не только ярким спортивным событием, но и настоящим праздником дружбы и единства среди школьников, представляющих регионы всей страны. Желаю всем участникам вдохновения, ярких впечатлений и новых друзей. Независимо от результата, вы уже прошли большой путь и стали частью этой значимой истории!».

С приветственным словом к участникам торжественного открытия обратилась заместитель Министра просвещения Российской Федерации **Ольга Павловна Колударова**: «Всероссийская олимпиада школьников ежегодно объединяет миллионы обучающихся из всех регионов нашей большой страны России. Каждый из вас прошёл непростой путь от школьного до заключительного этапа олимпиады. Вы показали лучшие результаты среди участников своих регионов. А теперь боретесь за звание победителей и призёров финала олимпиады. 2025 год объявлен Годом защитника Отечества, и в этом году наша страна отмечает 80-летие Великой Победы. Организаторы олимпиады в рамках культурной программы предусмотрели для вас мероприятия, которые посвящены данным событиям. Год защитника Отечества — это не просто календарная дата. Это символ национального единства и патриотизма. Это выражение глубокой признательности тем, кто защищал и продолжает защищать нашу Родину. Я от всей души желаю участникам олимпиады показать лучшие результаты, жюри плодотворной работы в определении лучших,

оргкомитету достойно представить свой регион и провести мероприятие на высоком уровне. Успехов вам, стремитесь к новым вершинам и не останавливайтесь на достигнутом».

Торжество продолжила заместитель начальника отдела нормативно-правового обеспечения Департамента государственной общеобразовательной политики и развития дошкольного образования Министерства просвещения Российской Федерации **Зарема Равуповна Эргашева**, огласившая со сцены приказ Министра С.С. Кравцова: «За значительные заслуги в сфере образования, многолетний добросовестный труд в сфере образования присвоить почётное звание «Почётный работник сферы образования Российской Федерации»:

Варламову Михаилу Ивановичу, члену жюри регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, председателю общественной организации «Объединение учителей физической культуры Республики Саха (Якутия)»;

Ивановой Анисии Ивановне, руководителю Музея истории развития образования муниципального автономного нетипового образовательного учреждения «Дворец детского творчества имени Фаины Иннокентьевны Авдеевой» городского округа «Город Якутск»».

После вручения высоких наград артисты Государственного Сахацирка имени Марфы и Сергея Растворгувевых представили зрителям отрывок из цирковой сказки по мотивам олонхо выдающегося амгинца, этнофора Устюна Нохсорова «Дыырай Бэргэн и Трёхглавый Луо Балык». Якутский героический эпос — «олонхо» — великое достояние народа Саха, пронесённое через столетия и занимающее сегодня достойное место среди шедевров мирового культурного наследия. В основе сюжета — извечная борьба светлых и тёмных сил. Жители верхнего, срединного и нижнего мира пересекаются в поисках истины, философии жизни. Уникальное представление, неповторимый синтез якутского олонхо с цирковым искусством ознакомило участников и гостей ме-

роприятия с национальной культурой и традициями Якутии. Зрители испытали невероятный спектр эмоций от зрелищной и захватывающей постановки.

День открытия олимпиады оставил незабываемые впечатления, создал у всех участников олимпиады, как у детей, так и у взрослых, тёплый дружеский настрой, столь важный для предстоящих состязаний.

Традиционно в программу олимпиады включаются две группы заданий, разработанных в соответствии с содержанием практико-ориентированного и теоретико-методического разделов примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» в школе. В теоретико-методическом испытании участники отвечали на вопросы, охватывающие широкий спектр тем, — от теории физической культуры и спорта до основ здорового образа жизни. Практическая часть состояла из гимнастики с элементами акробатики разной сложности (кувырки, прыжки, перевороты, сальто), игровых видов спорта (баскетбол, мини-футбол, флорбол), лёгкой атлетики (девушки — 500 м, юноши — 1 000 м), прикладной физической культуры (стрельба из пневматической винтовки, бег на заданную дистанцию, «бревно», «змейка»). В практическое задание впервые было включено метание ножей в цель и был добавлен региональный компонент — прыжки через нарты (часть северного многоборья, якутский национальный вид спорта). Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с правилами и регламентом конкурсных испытаний.

Соревновательные туры проходили на лучших спортивных площадках г. Якутска, в числе которых: Дворец спорта «50 лет Победы», «Триумф», «Дохсун», «Чолбон», Арктическая школа и ДЮСШ № 9, где есть лучший на Дальнем Востоке зал для художественной гимнастики.

Дни олимпиадных состязаний пролетели мгновенно. Церемония закрытия заключи-

тельного этапа XXVI Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» состоялась 17 апреля в Культурном центре «Сергеляхские огни» Северо-восточного федерального университета (СВФУ) имени М.К. Аммосова. По итогам олимпиады дипломы получили 24 победителя и 111 призёров, представляющие 16 регионов страны. Лучшие результаты показали команды Москвы, Республики Татарстан, Московской области, Челябинской области, Хабаровского края и Республики Саха (Якутия). Участники из команды Якутии завоевали три победных и три призовых места, что является абсолютным рекордом для Якутии за всю историю участия в данной программе.

Церемония закрытия олимпиады началась с вручения наград Председателем Правительства Республики Саха (Якутия) **Кириллом Евгеньевичем Бычковым**. За заслуги в области физической культуры и спорта республики, вклад в социально-экономическое развитие республики, многолетний добросовестный труд Грамотой Правительства Республики Саха (Якутия) награждён **Чесноков Николай Николаевич**, ректор Московской государственной академии физической культуры, доктор педагогических наук, профессор. Благодарность Правительства Республики Саха (Якутия) объявлена **Крыловой Татьяне Леонидовне**, учителю физической культуры Якутской городской национальной гимназии имени Антонины Григорьевны и Николая Константиновича Чиряевых.

По традиции награждение школьников началось с теоретико-методического испытания. Было много трудных вопросов, но победители показали высокий уровень знаний! Самыми эрудированными финалистами 2025 г. признаны представители Республики Татарстан — **Латипова Азила Рафаэлевна** и Челябинской области — **Байгужин Рамиль Ринатович**. Памятные подарки и дипломы победителей лучшим знатокам вручили: **Пинигин Павел Павлович**, заслуженный мастер спорта СССР,

олимпийский чемпион 1976 г. в г. Монреаль, народный депутат государственного собрания «Ил Тумэн» Республики Саха (Якутия) и **Евдокимов Николай Владимирович**, Герой Российской Федерации, Гвардии ефрейтор, снайпер группы специального назначения 14-й отдельной гвардейской бригады.

Заветные дипломы победителей получили участники, показавшие лучшие результаты в отдельных номинациях:

Гимнастика

Девушки — Фёдорова Ирина Александровна, Республика Саха (Якутия).

Юноши — Гришутин Андрей Александрович, Москва.

Спортивные игры

Девушки — Фомина Кристина Евгеньевна, Челябинская область.

Юноши — Губанов Богдан Владимирович, Москва.

Лёгкая атлетика

Девушки — Гаспарова Лилия Агасиевна, Москва.

Юноши — Рядовиков Максим Вадимович, Санкт-Петербург.

Прикладная физическая культура

Девушки — Самонова Ксения Александровна, Москва.

Юноши — Романенко Егор Сергеевич, Москва.

Поздравив всех присутствующих с завершением олимпиады и пожелав всем участникам дальнейших успехов в спорте и учёбе, награждение победителей продолжили: **Чесноков Николай Николаевич**, председатель жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», доктор педагогических наук, профессор, ректор Московской государственной академии физической культуры; **Семёнов Анатолий Аскалонович**, председатель организационного комитета заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», заместитель председателя Правительства Республики Саха (Якутия).

Победители заключительного этапа олимпиады

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Регион и образовательная организация
1	Романенко Егор Сергеевич	Школа № 2087 «Открытие», Москва
2	Байгужин Рамиль Ринатович	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
3	Латипова Язиля Рафаэлевна	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
4	Самонова Ксения Александровна	Московский государственный колледж электромеханики и информационных технологий, Москва
5	Аршинов Тимур Константинович	Первый Московский кадетский корпус, Москва
6	Гарипов Раниль Ирекович	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
7	Мухаметшина Лейля Радиковна	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
8	Гамируллин Эльмар Робертович	Гимназия № 2 имени Баки Урманче, Нижнекамский муниципальный район, Республика Татарстан
9	Фёдорова Ирина Александровна	СОШ № 17 с углублённым изучением отдельных предметов, г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
10	Каримова Ильгина Васильевна	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
11	Лопатина Полина Денисовна,	СОШ № 68, Хабаровский край
12	Кравченко Дарья Константиновна	Школа имени Артёма Боровика, Москва
13	Малышев Александр Алексеевич	Школа № 2127, Москва
14	Александрова Валерия Дмитриевна	СОШ № 3 с углублённым изучением отдельных предметов, Бугульминский муниципальный район, Республика Татарстан
15	Гришутин Андрей Александрович	Школа № 1504, Москва
16	Пархоменко Елизавета Ильинична	СОШ № 39, Хабаровский край
17	Губанов Богдан Владимирович	Школа № 1502 «Энергия», Москва
18	Ганяк Юлия Романовна	СОШ № 1 имени М.П. Кочнева, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)
19	Еняшина Софья Дмитриевна	гимназия № 79, Ульяновская область
20	Гавриленко Любовь Васильевна	Информационно-технологический лицей № 24 имени Е.А. Варшавского, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)
21	Костюк Алёна Сергеевна	Школа № 2127, Москва
22	Захарова Светлана Александровна	Школа № 1504, Москва
23	Наавгуст Анна Дмитриевна	Гимназия Протвино, Московская область
24	Миндибаев Даниэль Эмильевич	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область

Гордое звание «Победитель Олимпиады» в упорной борьбе завоевали 24 конкурсанта.

Важным индикатором зрелости нашего общества является всё возрастающая ответственность крупных компаний в вопросах развития разных направлений жизни страны. Партнёром Всероссийской олимпиады школьников стала компания Ozon, которая заботится о социально-экономическом развитии страны и поддерживает молодых людей в получении качественного высшего образования. Компания учредила стипендию для десяти победителей финала Всероссийской олимпиады школьни-

ков среди одиннадцатиклассников. Победители будут получать ежемесячные стипендии в размере 15 000 рублей в течение первого учебного года в университете — с октября 2025 г. по июль 2026 г. Сертификаты на годовую стипендию от партнёра олимпиады Ozon вручила победителям **Соколова Нюргуна Афанасьевна**, министр образования и науки Республики Саха (Якутия).

Современные школьники определяют будущее страны, поэтому многие спонсоры активно поддерживают Всероссийскую олимпиаду школьников и видят в ней отличную возмож-

ность для талантливых ребят проявить себя с лучшей стороны. Спонсорами олимпиады стали Сбер — крупнейший технобренд, сочетающий лучшие мировые практики и передовые технологии; акционерные общества «Полиметалл», «Арктическая торгово-логистическая компания», «РИК +», сеть магазинов канцелярских товаров «Азбука».

Вручение наград — это всегда важный момент в состязаниях. Признание достижений на Всероссийской олимпиаде школьников — это бесценный вклад в общенациональный успех, неотъемлемая часть побед России.

В число призёров XXVI Всероссийской олимпиады по предмету «Физическая культура» вошли 111 участников! Награждение провели **Готовцев Иннокентий Иннокентьевич**, председатель апелляционной комиссии заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», кандидат педагогических наук, ректор Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта и **Зайнеева Роза Шамильевна**, член жюри, технический

секретарь заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и патофизиологии Ульяновского государственного университета.

Далее в церемонии награждения призёров олимпиады приняли участие: **Гуляев Михаил Дмитриевич**, заместитель председателя жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», доктор педагогических наук, Президент Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта и **Пьянзин Андрей Иванович**, член жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева.

Под нестихающие звуки аплодисментов и музыкальное сопровождение призёры олим-

ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

Призёры заключительного этапа олимпиады

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Регион и образовательная организация
1	Антонова Алина Анатольевна	СОШ № 4, г. Мамадыш, Республика Татарстан
2	Равилова Амиля Искандеровна	Лицей № 38, Нижнекамский муниципальный район, Республика Татарстан
3	Григорьев Иван Евгеньевич	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
4	Мартинсон Алиса Алексеевна	Школа № 1474, Москва
5	Воронова Виктория Витальевна	СОШ № 16, Московская область
6	Загидуллин Рустем Робертович	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
7	Шахиева Ралина Радиковна	Гимназия № 2 имени Баки Урманче, Нижнекамский муниципальный район, Республика Татарстан
8	Иванов Александр Иванович	Первый Московский кадетский корпус, Москва
9	Гарипов Фаиль Ирекович	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
10	Бармасова Евгения Викторовна	СОШ № 89, г. Челябинск, Челябинская область
11	Тришина Анна Алексеевна	Ново-Харитоновская СОШ № 10 с углублённым изучением отдельных предметов, Московская область
12	Султанмуратова Лия Иделевна	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
13	Фомина Кристина Евгеньевна	СОШ № 5 с углублённым изучением математики, г. Магнитогорск, Челябинская область

14	Дагаева Арина Михайловна	СОШ № 3 с углублённым изучением отдельных предметов, Бугульминский муниципальный район, Республика Татарстан
15	Сумская Кира Владимировна	СОШ № 8, г.о. Люберцы, Московская область
16	Искаков Тимур Игоревич	Школа № 1347, Москва
17	Долгополова Ярослава Сергеевна	Школа № 2122 имени Героя Советского Союза О.А. Юрасова, Москва
18	Нургалеев Аким Альбертович	Химико-технологическая школа «СинТез», г. Пермь, Пермский край
19	Сафарова Сабина Валерьевна	Академический лицей имени Таранца Андрея Владимировича, г. Хабаровск, Хабаровский край
20	Халявин Артемий Сергеевич	СШ № 6, Хабаровский край
21	Харькова Ольга Станиславовна	Школа № 2045 имени Героя Российской Федерации Д.А. Разумовского, Москва
22	Мирошник Иван Борисович	Школа № 1504, Москва
23	Пирожкова Есения Павловна	СОШ № 1, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра
24	Гоманова Полина Анатольевна	СОШ № 31 с углублённым изучением отдельных предметов, г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
25	Резвых Артём Олегович	Гимназия Протвино, Московская область
26	Филитович Никита Евгеньевич	Школа № 2045 имени Героя Российской Федерации Д.А. Разумовского, Москва
27	Берняцкая Вера Георгиевна	СОШ № 3 р.п. Солнечный, Солнечный муниципальный район, Хабаровский край
28	Тимирясов Николай Андриянович	Ульяновская СОШ, Черемшанский муниципальный район, Республика Татарстан
29	Формальнов Егор Игоревич	Школа № 1504, Москва
30	Романов Богдан Леонидович	Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова, Удмуртская Республика
31	Сайфуллин Дим Ильнарович	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
32	Сухов Вячеслав Алексеевич	Школа «Марьино» имени маршала авиации А.Е. Голованова, Москва
33	Булавина Мария Николаевна	Школа № 1591, Москва
34	Кузьмина Влада Павловна	СОШ № 4, г. Мамадыш, Республика Татарстан
35	Натурин Даниил Сергеевич	Славкинская СШ, Николаевский район, Ульяновская область
36	Ремнёва Александра Сергеевна	СОШ № 50, Тверская область
37	Салахова Азалия Радиковна	Многопрофильный лицей № 185, Советский район г. Казани, Республика Татарстан
38	Павлов Даниил Андреевич	Школа № 1381, Москва
39	Гаспарова Лилия Агасиевна	Школа № 830, Москва
40	Камаев Владислав Сергеевич	Лицей № 38, Нижнекамский муниципальный район, Республика Татарстан
41	Ионов Степан Сергеевич	Оболенская СОШ, Московская область
42	Карасева Варвара Максимовна	Лицей № 14, Московская область
43	Соколова Анна Антоновна	Школа № 1252 имени Сервантеса, Москва
44	Болотов Андрей Олегович	Лицей № 2, Бугульминский муниципальный район, Республика Татарстан
45	Губайди Эвелина Ильдаровна	Гимназия № 26, Республика Татарстан
46	Суравцов Аркадий Сергеевич	Школа № 2109, Москва
47	Байрахтарова Полина Мавлюдовна	СОШ № 27, г.о. Люберцы, Московская область
48	Бажан Виктория Александровна	Дмитровская СОШ № 10 с углублённым изучением отдельных предметов, Московская область
49	Колядина Виктория Максимовна	Центр образования и спорта «Москва-98» Департамента спорта города Москвы
50	Скрябин Софон Максимович	Якутская городская национальная гимназия имени А.Г. и Н.К. Чиряевых, г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
51	Зотова Вероника Романовна	Лицей № 60, г. Тольятти, Самарская область

52	Кириллова Анастасия Андреевна	Школа № 1504, Москва
53	Гаврилов Александр Игоревич	Долгопрудненская гимназия, Московская область
54	Антонова Лиана Анатольевна	СОШ № 4, г. Мамадыш, Республика Татарстан
55	Кузнецов Артём Александрович	Школа «Покровский квартал», Москва
56	Калинкина Аврора Викторовна	Школа № 1287, Москва
57	Овчинникова Мария Вячеславовна	Школа № 1420, Москва
58	Киселев Александр Александрович	Школа № 1367, Москва
59	Лушников Иван Сергеевич	Гимназия, г. Троицк, Москва
60	Ефимцева Виктория Сергеевна	Школа № 1980, Москва
61	Лапшин Александр Андреевич	СОШ № 26 имени Героя Российской Федерации В.Н. Никишина, Московская область
62	Кирасирова Виктория Дмитриевна	Ново-Харитоновская СОШ № 10 с углублённым изучением отдельных предметов, Московская область
63	Рядовиков Максим Вадимович	СОШ № 303 с углублённым изучением немецкого языка и предметов художественно-эстетического цикла имени Фридриха Шиллера Фрунзенского района Санкт-Петербурга
64	Иноземцев Павел Денисович	СОШ № 617 Приморского района Санкт-Петербурга
65	Пуляевская Арина Максимовна	СОШ № 33 имени Л.А. Колесовой с углублённым изучением отдельных предметов, г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
66	Климентьев Андрей Сергеевич	Школа «Марьино» имени маршала авиации А.Е. Голованова, Москва
67	Кулакова Эмилия Андреевна	Гимназия № 8, Московская область
68	Кирчевский Гордей Михайлович	Школа № 1384 имени А.А. Леманского, Москва
69	Трубицына Алина Игоревна	Школа № 1811 «Восточное Измайлово», Москва
70	Хвастушина Мария Сергеевна	Школа № 1252 имени Сервантеса, Москва
71	Гаджиева София Рафиковна	Школа № 2045 имени Героя Российской Федерации Д.А. Разумовского, Москва
72	Осипенков Даниил Дмитриевич	Школа № 1381, Москва
73	Ханов Раниль Ильгамович	СОШ № 4 г. Мамадыш, Республика Татарстан
74	Орлов Андрей Геннадьевич	СШ № 6, Хабаровский край
75	Исакова Мария Романовна	СОШ № 10 имени А.К. Астрахова, Московская область
76	Митягина Анна Николаевна	Гимназия № 32, Нижнекамский муниципальный район, Республика Татарстан
77	Коломыц Екатерина Андреевна	Школа № 2070 имени Героя Советского Союза Г.А. Вартаняна, Москва
78	Бажан Вероника Александровна	Дмитровская СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов, Московская область
79	Русакова Полина Александровна	Школа № 1504, Москва
80	Скорая Есения Игоревна	Гимназия № 1, ЗАТО г. Североморск, Мурманская область
81	Шуховалов Тимофей Николаевич	СОШ № 2, г. Вяземский, Хабаровский край
82	Орлова Полина Вячеславовна	Сылвенская СШ имени поэта Василия Каменского, Пермский край
83	Соловьёв Максим Алексеевич	Гимназия, с. Малая Пурга, Удмуртская Республика
84	Голубков Михаил Артемович	Гимназия № 13, г. Ульяновск, Ульяновская область
85	Елисеева Яна Юрьевна	Химкинский лицей, Московская область
86	Шаймарданова Юля Руслановна	Лицей № 12, г.о. Люберцы, Московская область
87	Быкова Дарья Алексеевна	Радужненская СОШ, Московская область
88	Краснова Дарья Сергеевна	Школа № 878, Москва
89	Альмяшев Руслан Юниорович	Раменская СОШ № 5, Московская область
90	Суханов Леонид Иванович	СОШ № 26 имени Героя Российской Федерации В.Н. Никишина, г.о. Балашиха, Московская область

91	Кашеварова Кристина Алексеевна	Школа № 1288 имени Героя Советского Союза Н.В. Троян, Москва
92	Зайкова Людмила Александровна	Гимназия, г.Советский, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
93	Суханов Георгий Иванович	СОШ № 26 имени Героя Российской Федерации В.Н. Никишина, г.о. Балашиха, Московская область
94	Зуева Дарья Ильинична	Гимназия № 26, Республика Татарстан
95	Денисова Александра Денисовна	Школа № 444, Москва
96	Мусафина Регина Ренатовна	Гимназия № 26, Республика Татарстан
97	Гузеев Кирилл Андреевич	Школа № 1533 «ЛИТ», Москва
98	Столбовой Александр Васильевич	Школа «Марьино» имени маршала авиации А.Е. Голованова, Москва
99	Блок Мария Александровна	Лицей № 14, Московская область
100	Загидуллин Данила Рустамович	Краснооктябрьская СОШ, Челябинская область
101	Гусак Руслан Викторович	Школа «Марьино» имени маршала авиации А.Е. Голованова, Москва
102	Михеев Федор Денисович	Лицей Бауманский, Республика Марий Эл
103	Нигматзянов Камиль Фаилевич	Сабинская СОШ, Сабинский муниципальный район, Республика Татарстан
104	Шилова Диана Витальевна	Школа № 1504, Москва
105	Федоренко Екатерина Павловна	Школа № 1980, Москва
106	Семёнова Екатерина Витальевна	Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва
107	Москов Павел Владиславович	Савалеевская СОШ, Заинский муниципальный район, Республика Татарстан
108	Морозова Кристина Сергеевна	СОШ № 5 с углублённым изучением отдельных предметов, г.о. Ступино, Московская область
109	Высоченко Наталья Александровна	Лицей № 6 имени И.З. Шуклина, г. Горно-Алтайск, Республика Алтай
110	Лобко Полина Александровна	Дергаевская СОШ № 23, Московская область
111	Куимова Ксения Алексеевна	Школа № 1570, Москва

ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

пиады друг за другом поднимались на сцену, где их встречали **Михалина Галина Михайловна**, член жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта; **Михалёв Владимир Иванович**, член жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», доктор педагогических наук, профессор, Президент Сибирского государственного университета физической культуры и спорта; **Ветошкина Елена Александровна**, член жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», доцент кафедры теории и методики обучения Хабаровского краевого института развития образования

имени К.Д. Ушинского; **Мохначевский Гаврил Михайлович**, первый заместитель министра по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Церемония награждения подошла к концу, когда все 111 призёров получили заветные дипломы.

Все приветственные выступления проходили на фоне отлично организованного праздничного концерта с участием духового оркестра Высшей школы музыки имени В. Босикова; государственного ансамбля скрипачей Республики Саха (Якутия) «Виртуозы Якутии»; коллектива современной хореографии «Версия»; студенческого ритуально-обрядового театра «Эйгэ», народного ансамбля танца «Өркөн» и вокального ансамбля «Север» Якутского колледжа культуры и искусства имени А.Д. Макаровой; народного ансамбля эстрадного танца

«Сюрприз»; молодёжно-подросткового центра «Автобус радости»; танцевального коллектива «Уран» СВФУ имени М.К. Аммосова; студии вокала «Голос». Награждение призёров олимпиад проходило под танцевальные биты DJ Dalan. Красивые костюмы, отточенность и согласованность акробатических комбинаций, проникновенность патриотичных песен, задор и темперамент танцоров, сочетание национального колорита и современного стиля произвело на гостей незабываемое впечатление.

В рамках олимпиады прошла насыщенная деловая программа. Институтом развития образования и повышения квалификации имени С.Н. Донского-II Республики Саха (Якутия) для сопровождающих педагогов и тренеров были организованы курсы повышения квалификации по теме «Традиционные игры и национальные виды спорта народов РФ в современной системе физического воспитания». Слушатели курса посетили Республиканский центр национальных видов спорта имени Манчаары. Преподаватели и тренеры национальных видов спорта провели мастер-классы, продемонстрировали богатство и разнообразие национальных видов спорта, таких как хасагай, мас-рестлинг, национальные прыжки, северное многооборье, стрельба из традиционного лука и настольные игры хабылык и хаамыска. Гостям была представлена уникальная возможность не только наблюдать за захватывающими показательными выступлениями, но и активно участвовать в мастер-классах, что сделало событие интерактивным и увлекательным.

Кроме того, для участников и их сопровождающих были организованы экскурсии и культурные мероприятия, позволившие глубже познакомиться с историей и культурой Якутии. Они посетили Национальный художественный музей, Музей мамонта, Краеведческий музей, Музейный комплекс «Россия — моя история», выставку «Сокровищница Якутии», побывали в туристическом комплексе «Царство вечной мерзлоты», посмотрели фильм «Триумф». Организаторами уделено внимание патриоти-

ческому воспитанию участников олимпиады: проведены мероприятия, посвященные Году Защитника Отечества. Делегации прослушали научно-просветительскую лекцию «Служение Отечеству: из поколения в поколение», посетили с экскурсией экспозицию «Только Победа».

Никто из конкурсантов не уехал домой без подарков. Памятные сувениры были вручены всем участникам и сопровождающим их лицам. И конечно же организаторы праздника не забыли отправить во все регионы страны симпатичного Мамонтёнка — прототипа мамонта, найденного в вечной мерзлоте Арктики. Теперь все конкурсанты знают, что Якутия — самый холодный из обжитых регионов планеты. И именно в Якутии находится Полюс холода — самая холодная точка Северного полушария.

Приведём несколько интервью с участниками олимпиады.

Арина Пуляевская (г. Якутск): «Я безумно рада, что стала призёром. Очень долго к этому шла. Олимпиада стала настоящим праздником. Для каждого спортсмена это невероятные эмоции и впечатления, которые я никогда-никогда не забуду».

Валерия Эйриян (Краснодарский край): «Прыжки через нарты требуют огромных усилий. Это масштабный инвентарь. Кто не подготовлен — ему очень сложно. Мы живём вместе с участниками из Якутии. И я увидела, что они просто порхают над нартами, и так вдохновилась! Они так легко это делают, практически не прилагая усилий. Метание ножа — это был достаточно интересный эксперимент, но для меня довольно сложный. Надеюсь, судьи не поставили много штрафов».

Кристина Кондрикова (Московская область): «В прыжках через нарты было очень сложно успевать замахиваться руками и контролировать корпус, чтобы не перелетать впред. А метание ножа — это очень интересно, было тоже непросто и надо было хотя бы попасть в щит».

Николай Т. (Архангельская область): «Я очень хорошо готовился к теоретическому туру! Некоторые задания были очень лёгкие. Ответы на какие-то вопросы я, конечно, не знал, а некоторые просто забыл, но в целом теория мне понравилась. В первой части были тестовые вопросы с вариантами ответов, нужно было выбрать один верный. Это было самое лёгкое. А ещё было задание угадать скульптуру. Вот это уже что-то новенькое. Такого в прошлом году не было. Это уже что-то из истории искусства. На спортивных играх меня немного подвели баскетбол и футбол: не попал несколько ударов. С флорболом, как и ожидал, всё было хорошо. По баллам в целом неплохо, но я ожидал от себя большего. На гимнастике я выбрал комбинацию со сложностью 3,5 из 7 возможных. Честно говоря, я собой недоволен. Организация здесь прекрасная, всё идеально, но я сам недостаточно подготовился и получил не те баллы, которые ожидал. Прикладную физическую культуру, можно сказать, прошёл успешно. Немного на стрельбе ошибся. В прошлом году на этапе были прыжки через низенькие барьеры, а в этом году — нарты! Они высокие, интереснее было. На лёгкой атлетике пробежал 1000 метров сверх своих ожиданий, очень хорошо».

Светлана Даутова (г. Вилючинск, Камчатка): «Сложность заключалась в соперничестве, так как очень много кандидатов на победу, и это давит морально и физически. Из испытаний самой сложной стала для меня теоретическая часть. Запомнила про олимпийскую чемпионку на брусьях, которые упали после её выступления, но она даже не оглянулась. Я не знала её фамилию (Людмила Турищева — прим. автора). Практическая часть олимпиады довольно сложная. Надо готовиться каждый вечер, без подготовки не получится выложиться. Участие в олимпиаде по физкультуре — это, в первую очередь, развитие. Мы получаем много знаний, эмоций, невероятный опыт, который я бы хотела повторить ещё раз».

Анна Гаврилова (г. Калининград): «Мне всё очень нравится. Особенно теоретическая часть, где я узнала о многих олимпийских призёрах-фронтовиках. Например, борец Яков Пункин стал чемпионом Олимпиады, несмотря на то, что у него была покалечена рука. Или Виктор Чукарин, который после концлагеря весил 28 кг, но затем стал многократным чемпионом мира и Олимпиад. Были вопросы и кроссворд. Благодаря этой олимпиаде я попала в это прекрасное место. В Якутии всё нравится, здесь живут хорошие люди. Я — единственная представительница своей Калининградской области и на мне большая ответственность».

Виктория Ч. (Московская область): «Мы с командой надеемся, что теоретический тур прошёл успешно! На нём был, например, вопрос про спортсменов, которые участвовали в Великой Отечественной войне. Для меня самым интересным показалось задание на сопоставление: нужно было сопоставить спортсменов, их личных тренеров и вид спорта, который они представляют. Гимнастика прошла достаточно хорошо! Организация на высшем уровне. Для меня самое интересное на гимнастике — это составлять комбинацию, продумывать каждый элемент, всё до самых мелких частей разбирать. Мы с командой меняли комбинации раз, наверное, по пять, а кто-то и больше! Пытались привести всё в идеальную форму! Метание ножей и нарты на прикладной физкультуре — что-то новенькое! Было интересно попробовать себя в этом. Возможно, я бы даже пробежала эту дорожку ещё раз».

Ирина Малькова (Калужская область): «Прыгать через нарты после бега довольно сложно. Победитель должен быть сформирован во всём отлично. И быть достаточно умным и физически развитым. Мы тут показываем не только физические навыки, но и свою эрудированность».

Алина А. (Санкт-Петербург): «Теоретический тур был достаточно интересным. Но некоторые задания, например, про всякие строевые упражнения и перестроения, были

сложноватыми, я как-то про них забыла. А так мне всё понравилось. Было любопытное задание: нужно было указать автора и название скульптуры, изображённой на картинке. Что касается практического тура, гимнастика мне в этом году понравилась. Была дана несложная базовая комбинация, которую можно дополнять элементами разной сложности. В части «Спортивные игры» были баскетбол, футбол и флорбол. Всё понравилось — хорошие зал и инвентарь, поэтому всё прошло отлично! На прикладной физической культуре, помимо бега, стрельбы из электронного оружия, бревна и змейки, было очень необычное задание — метание ножа, а также якутский национальный вид спорта — прыжки через нарты. Классно!»

Варвара Ч. (Московская область): «Теоретический тур показался мне сложноватым. Я ожидала увидеть немного другие задания, но в целом старалась не паниковать и ответить на все вопросы. На гимнастике я выбрала самую базовую сложность и выложилась на ней, старалась сделать всё, что могла. Спортивные игры тоже прошли хорошо. Думала, что будет хуже, но всё сложилось очень удачно. Прикладная физическая культура в этом году была очень интересной. Метание ножа, прыжки через нарты — это что-то новое, я бежала так впервые. Но второй раз я бы не побежала!».

В рамках подготовки к мероприятию была проведена большая организационная работа, включая подготовку объектов, создание условий для успешного выступления участников, обеспечение комфортного проживания. Конкурсантов расселили в Центре «Сосновый бор», в стенах Арктической школы и Училища олимпийского резерва. В их распоряжение были предоставлены уютные номера, большая столовая, актовый и спортивные залы, отделение оздоровления и реабилитации. Олимпиаду сопровождали более 150 волонтёров — студенты Якутского и Намского педагогических колледжей, Якутского медицинского колледжа, Арктического государственного агротехнологического университета, СВФУ имени М.К.

Аммосова и др. Открытие, закрытие олимпиады транслировались в прямом эфире Национальной вещательной компании «Саха».

В завершение особую благодарность и признательность хочется выразить всем организаторам и сторонникам олимпиадного движения. Учителям, тренерам, родителям, всем людям, причастным к воспитанию и подготовке участников олимпиады, желаем здоровья, творческих успехов, удачи и новых достижений.

В дни олимпиады город стал ареной силы, мужества и спортивного духа. Здесь встретились лучшие из лучших со всей страны — упорные, сильные, смелые. Участники увезли с собой не просто награды, а нечто большее — новые знакомства, бесценный опыт и энергию вечной мерзлоты. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре завершён, и теперь сила, вдохновение и энергия, накопленные здесь, разлетаются по всей стране — от крымских берегов до дагестанских гор, от северных просторов Архангельска до уральских горизонтов Оренбуржья, от волжских берегов Самары до самого сердца России. Пусть Якутск будет не точкой на карте, а точкой отсчёта — для новых целей, новых побед, новых горизонтов! ◆

Список источников

1. Володькин Д.А., Чесноков Н.Н., Ветошкина Е.А., Морозов А.П. Теоретико-методическое испытание заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» — 2024 // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 17–24.
2. Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф. XXIV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» // Физическая культура в школе. 2023. № 6. С. 26–34.
3. Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф., Вальцев В.В. XXV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 31–40.
4. Чесноков Н.Н., Володькин В.А. Практические испытания на всероссийских олимпиадах по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура. 2016. 90 с.

5. Чесноков Н.Н., Михалина Г.М. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2019. 128 с.

References

1. Volodkin D.A., Chesnokov N.N., Vetroshkina E.A., Morozov A.P. Theoretical and methodological testing of the final stage of the All-Russian schoolchildren's Olympiad in the subject «Physical Education» — 2024 // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 17–24.
2. Chesnokov N.N., Balashova V.F. XXIV All-Russian school Olympiad in the subject «Physical Education» // Physical culture at school. 2023. No 6. P. 26–34.
3. Chesnokov N.N., Balashova V.F., Valtsev V.V. XXV All-Russian schoolchildren's Olympiad in the subject

«Physical Education» // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 31–40.

4. Chesnokov N.N., Volodkin V.A. Practical tests at All-Russian Olympiads in the subject «Physical Education». Moscow: Physical Education. 2016. 90 p.

5. Chesnokov N.N., Mikhilina G.M. Contents of the Programs of the «Gymnastics» section of the regional and final stages of the All-Russian school Olympiad in the subject «Physical Education»: a teaching aid. Moscow: Physical Education, 2019. 128 p.

Н.Н. ЧЕСНОКОВ,

доктор педагогических наук, профессор, ректор

В.Ф. БАЛАШОВА,

доктор педагогических наук,

профессор кафедры адаптивной физической культуры,

спорта и туризма Института физической культуры и

спорта

Уважаемые авторы!

Редакция журнала «Физическая культура в школе» объявила конкурс опубликованных в 2025 г. статей.

Отдельно будут оцениваться публикации авторов, осуществляющих научно-исследовательскую работу, и педагогов-практиков.

При определении победителей основными критериями являются:

- среди авторов научных статей — актуальность, научная новизна, теоретико-практическая значимость;
- среди авторов статей методической и практической направленности — актуальность, новизна, прикладное значение.

Итоги конкурса будут подведены в январе 2026 г.

Победитель в каждой номинации награждается электронной подпиской на журнал на 2026 г.

Приглашаем всех к участию!



Обзорная статья

УДК 796.05; 37.03

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_46-49

ВАК 5.8.4, 5.8.5

Ознакомление учащихся с традиционными ценностями спортивных единоборств в рамках проекта «Ретро-дзюдо»

Юрий Михайлович Паровинчак

Школа «Олимп-плюс», Москва, Россия

yu.parovinchak@olimp-plus.ru

Аннотация. В статье излагаются основные историко-культурные составляющие «Ретро-дзюдо», акцентируется внимание на воспитательном значении традиционных «старых» правил, а также приводятся результаты пятого юбилейного турнира среди школьников.

Ключевые слова: физическая культура, единоборства, корю-дзюдо, традиция, ритуал, концентрация внимания, самостоятельность, тишина, критическое мышление, воспитание, любительский спорт, дисциплина.

Для цитирования: Паровинчак Ю.М. Ознакомление учащихся с традиционными ценностями спортивных единоборств в рамках проекта «Ретро-дзюдо» // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 46-49. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_46-49.

Original article

Familiarization of students with the traditional values of martial arts within the «Retro judo» project

Yuri M. Parovinchak

Secondary school «Olympus-plus», Moscow, Russia

yu.parovinchak@olimp-plus.ru

Abstract. The article presents the main historical and cultural components of «retro judo», analyzes the

pedagogical tools used in the training process and amateur competitions, emphasizes the educational significance of traditional «old» rules, and provides results from the fifth anniversary tournament among schoolchildren.

Keywords: physical culture, martial arts, koru judo, tradition, ritual, attention concentration, independence, silence, critical thinking, education, amateur sports, discipline.

For citation: Parovinchak Yu.M. Familiarization of students with the traditional values of martial arts within the «Retro judo» project // Physical culture at school. 2025. No 5. P. 46-49. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_46-49.

В последнее воскресенье марта 2025 г. состоялся V клубный турнир среди детей «Ретро-дзюдо» по «старым» правилам дзюдо — корю (яп. 古流 — «старая школа» или «старый стиль»), посвящённый памяти основателя единоборств этого вида, профессора Дзигоро Кано.

Третий год подряд масштабное событие проводится на базе частной общеобразовательной школы «Олимп-Плюс» (руководитель Р.И. Котов, советник ректора МГИМО по педагогическим программам), расположенной в парке на Рублёвском шоссе. На юбилейный турнир было подано рекордное количество заявок — 140. На «олимповском» татами соб-

рались достойные представители клубов единоборств, съехавшиеся солнечным утром из разных районов столицы и области.

Самыми многочисленными традиционно стали делегации команд: «Московского Кодокана» (Центральный административный округ Москвы) под руководством А.В. Грачёва (5-й дан), выставившая более 30 спортсменов разных возрастных категорий; клуба «Хадзимэ» (г. Красногорск, Московская область, тренер А.А. Париель) и Центра боевых искусств «Марс» (р-н Лефортово, тренер А.С. Щербина) — по 15 спортсменов. Под флагами клубов «Мастер» и «Вандер» боролись около 30 мальчиков и девочек, подготовленных мастером спорта международного класса (МСМК) СССР И.С. Каразелиди. Дебютант турнира, спортклуб «AK-team», выставил пятерых ребят, воспитанников А.М. Крука, усилив представительство Западного административного округа Москвы. От 6 до 12 человек боролись за клубы «Спектрум», «Феникс» и команду «Клан» хозяев турнира.

Уникальной особенностью турнира (помимо разрешённых приёмов с захватом за ноги и оценок «кока», замечаний «чуй» и «кей-коку», а также судейского решения «хантей») является формат проведения, обеспечивающий особую атмосферу в зале — *поединки на тата-ми* проводятся *в полной тишине* (!), без подсказок со стороны наставников, родителей и товарищей по команде. Это даёт возможность юному дзюдоисту сосредоточиться, оценить ситуацию и выбрать наиболее эффективное техническое действие, развивая таким образом в каждом спортсмене важные качества личности — самостоятельность и критическое мышление. Отсутствие отвлекающих звуков способствует также развитию кенгаку (яп. 見学 — буквально «смотреть и учить»). Этот термин означает «учиться через наблюдение» и является неотъемлемой частью тренировки каждого серьёзного додзё (зала единоборств). Данный метод сенсеи рекомендуют применять всякий раз, когда обучающемуся отводится

роль наблюдателя на турнире или на занятии. Он включает в себя наблюдение за учителем, когда тот демонстрирует и объясняет, а также наблюдение за старшими и младшими воспитанниками, когда они выполняют ката или другие упражнения, поскольку ученик может учиться в додзё у каждого. Кенгаку не ограничивается физическими упражнениями; человек также может научиться «додзё рейги» (этiquette и ритуалам), наблюдая за ними. Кенгаку демонстрирует учителю, другим ученикам и самому дзюдоисту намерение всегда учиться. Это отражает стремление к тренировкам, и это отличная привычка, которую нужно развивать, чтобы добиться максимального прогресса.

Напомним, что научным руководителем проекта «Ретро-дзюдо» является профессор кафедры теории и методики борьбы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, почётный член судейской комиссии Федерации дзюдо России А.Г. Левицкий.

Спортивный праздник начался с построения, объявления регламента и церемонии приветствия участников, сенсеев, судей и зрителей. Стилистическим отличием ежегодного турнира становится преимущественно белый цвет кимоно (ги), как на участниках, так и на тренерах.

В утренней части соревнований боролись мальчики и девочки младшей возрастной группы 2015–2018 г.р., в которой чемпионами своих категорий стали: Семён Минченко, Николай Мкртычев, Алиса Ерёмина, Александр Максутов, Карине Бегиджанян, Серафим Патуров, Михаил Локман, Макар Бирюлин, Макар Воронов и Георгий Жуковский.

После обеда состоялись поединки между юными дзюдоистами старшей возрастной группы 2008–2014 г.р., где первые места заняли: Макар Филиппов, Максим Лагута, Егор Бирюлин, Мухаммад Зарипов, Фёдор Карев, Шамиль Цугаев, Юнус Додоходжаев, Владислав Аракчеев, Илья Шамриков, Константин Мама-

лыга, София Скульская, Макар Пархандеев, Иван Кожевников, Никита Абрамов, Юсуф Додоходжаев и Артём Беломыльцев.

Поскольку изначально, с самых первых турниров, количество участников из разных клубов отличалось, принципом определения победителя в командном зачёте стал «тренерский прогноз топ-5»: перед началом соревнований в личном зачёте каждый тренер подал в секретариат список из пяти своих спортсменов разных возрастов и весовых категорий, которых он считает потенциальными победителями. По завершении поединков из протоколов были перенесены результаты дзюдоистов, и обладателем эксклюзивного Кубка за первое командное место стала команда «Клан» (в четвёртый раз!), представляющая школу «Олимп-Плюс». Как и в прошлом году, кубок за второе место получила команда «Феникс» из досугового центра «Вешняки» (Восточный административный округ) под руководством О.П. Лукина, третье место досталось дебютантам соревнований — команде «AK-team».

В команде чемпионов выстроено сбалансированное сочетание молодости и опыта. За клуб стablyно выступают единственный пятикратный чемпион турнира Артём Голубков, двукратный чемпион Игорь Шемякин, двукратная вице-чемпионка Ульяна Кузнецова и мощное усиление новичков. Ученик очной школы Тимур Зарипов стал чемпионом в своей категории, заочник из Детского университета «Олимпия» Артемий Белозеров завоевал серебряную медаль, а Михаил Болковой — бронзовую. Ксения Кузнецова, сестра Ульяны, стала чемпионкой в своей весовой категории, Тимофей Сенин и Вадим Шемякин стали обладателями бронзовых медалей.

Необходимо отметить, что накануне детского турнира, 29 марта, проводился седьмой Общероссийский турнир «Ретро-дзюдо» среди ветеранов и взрослых спортсменов, организатор которого Е.С. Архипов, президент Федерации дзюдо Западного административного округа Москвы, уже в течение нескольких лет

оказывает существенную поддержку детскому турниру. На торжественной церемонии открытия соревнований в спорткомплексе «Конструктор» участников приветствовал известный общественный деятель, основатель спортивного ветеранского движения в России, заслуженный тренер России, МСМК России, обладатель 6-го дана по дзюдо, президент Ассоциации ветеранов дзюдо Санкт-Петербурга, член правления Национальной лиги ветеранов борьбы и самбо, кандидат педагогических наук Юрий Николаевич Труфанов: «Мы наблюдаем в настоящее время, как международная федерация на турнирах мировой серии возвращается к исходным, «старым» правилам дзюдо. Отчасти это и ваша заслуга, уважаемые коллеги. Это наше общее достижение, всех истинных ценителей «гибкого пути» к победе!»

Организаторы турнира поздравляют с достигнутыми результатами юных спортсменов, их родителей и учителей, а также выражают благодарность руководству школы за содействие в развитии дзюдо. ◆

Список источников

1. Дзюдо: история, теория, практика / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. 158 с.
2. Райнер М. Успешный тренер. Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности. М.: Спорт, 2012. 441 с.
3. Педагогические условия и механизмы формирования ценностно-смысовых ориентаций детей в образовательной организации // Психолого-педагогические исследования. Т. 14. № 3. 2022.
4. Федерация Дзюдо ЗАО г. Москвы. <https://www.judo-zao.ru/>
5. Паровинчак Ю.М. Реализованные авторские форматы проведения командных состязаний, способствующие разностороннему развитию воспитанников детских клубов и популяризации единоборств в России и за рубежом // X Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 08–10 декабря 2021 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2021. С. 357–359.

References

1. Judo: History, Theory, Practice / Putin V.V., Shestakov V.B., Levitsky A.G. Arkhangelsk: Publishing House «SK», 2000. 158 p.
2. Rainer M. The Successful Coach: The Most Authoritative Guide to Coaching. Moscow: Sport, 2012. 441 p.
3. Pedagogical conditions and mechanisms for the formation of value-semantic orientations of children in educational organizations // Psychological and pedagogical research. Vol. 14. No 3. 2022.
4. Judo Federation of Moscow. <https://www.judo-zao.ru/>

Научная статья

УДК 794.1

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_49-55

ВАК 5.8.5

Оценка познавательных психических процессов у юных шахматистов на начальном этапе подготовки

Александр Александрович Греков¹, Мария Сергеевна Леонтьева²

^{1,2}Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

¹aa.grekov@yandex.ru

²leontyeva72@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9402-4251

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий шахматами на развитие внимания и когнитивных способностей у детей. Результаты показывают, что шахматисты демонстрируют значительно более высокие показатели в тестах на внимание по сравнению с обычными школьниками, что подтверждает гипотезу о положительном влиянии шахмат на логическое мышление и стратегическое планирование. Статистический анализ выявил значимые различия в результатах между группами, особенно заметные у младших возрастных категорий. Также отмечается, что мальчики в большинстве случаев показывают лучшие результаты, что может быть связано с различиями в обучении. Исследование подчёркивает целесообразность использо-

5. Parovinchak Y.M. Implemented authorial formats for conducting team Competitions that promote the versatile development of youth club students and the popularization of martial arts in Russia and abroad // X International congress «Sport, human, health», December 8–10, 2021, St. Petersburg, Russia: Congress Proceedings / Edited by V.A. Taymazov. St. Petersburg: «Olimp-SPb» Publishing House, 2021. P. 357–359.

Ю.М. ПАРОВИНЧАК,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физической культуры,
тренер по самбо и дзюдо

вания шахмат как инструмента для развития когнитивных навыков у детей, особенно на начальных этапах их образования.

Ключевые слова: шахматы, дети, внимание, когнитивные способности, логическое мышление, образовательные методы, развитие навыков, младшие возрастные категории.

Для цитирования: Греков А.А., Леонтьева М.С. Оценка познавательных психических процессов у юных шахматистов на начальном этапе подготовки // Физическая культура в школе. 2025 № 5. С. 49-55. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_49-55.

Original article

Assessment of cognitive mental processes in young chess players at the initial stage of training

Alexandr A. Grekov¹, Maria S. Leontieva²

^{1,2}Moscow State university of sports and tourism, Moscow, Russia

¹aa.grekov@yandex.ru

²leontyeva72@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9402-4251

Abstract. The study examines the impact of chess lessons on the development of attention and cognitive abilities in children. The results show that chess players show significantly higher scores in attention tests compared to ordinary schoolchildren, which confirms the hypothesis that chess has a positive effect on logical thinking and strategic planning. Statistical analysis revealed significant differences in the results between the groups, especially noticeable in the younger age groups. It is also noted that boys in most cases show better results, which may be due to differences in learning. The study highlights the usefulness of using chess as a tool for developing cognitive skills in children, especially at the initial stages of their education.

Keywords: chess, children, attention, cognitive abilities, logical thinking, educational methods, skill development, younger age groups.

For citation: Grekov A.A., Leontyieva M.S. Assessment of cognitive mental processes in young chess players at the initial stage of training // Physical culture at school. 2025 No 5. P. 49-55. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_49-55.

Одним из вопросов, представляющих интерес настоящего исследования, является выявление особенностей детей, начинающих заниматься шахматами, и наличия у них определённых отличий от тех, кто не занимается шахматами. Известно, что возраст 7–12 лет нередко выступает началом периода жизненного самоопределения и профессиональной карьеры, а ещё это возраст активного поиска «Я», как субъекта своей, в том числе спортивной, деятельности.

В современной теории спорта есть множество подходов к определению склонностей и способностей к тому или иному виду спорта, в частности:

совершенствование информационной базы для контроля и управления тренировочной и соревновательной деятельностью;

изменение структуры распределения тренировочных средств в микро-, мезо- и макроциклах;

создание тренажёрно-измерительных устройств;

учёт особенностей протекания психических процессов, состояний и свойств личности, оказывающих влияние на результативность деятельности и при построении учебно-тренировочного процесса.

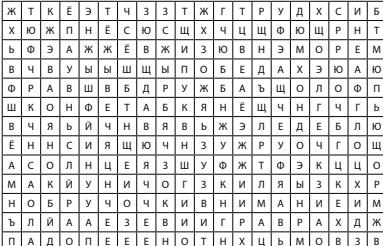
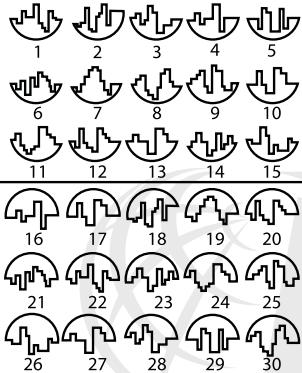
Для нас представляет интерес изучение факторов, причин и условий, влияющих на отбор детей к занятиям шахматами. Важно определить, по каким признакам можно осуществлять этот отбор, а также какими средствами и методами можно воздействовать на юных спортсменов, чтобы занятия шахматами носили не разовый, а длительный и целенаправленный характер. Занятия шахматами требуют стратегического мышления, планирования и анализа ситуации, что способствует улучшению показателей внимания и концентрации, а также положительно влияет на память. Эти навыки не только развивают интеллектуальные способности детей, но и формируют у них важные жизненные качества, которые могут быть полезны в различных сферах их жизни.

Методы исследования. Для оценки личностных особенностей познавательных психических процессов у юных шахматистов был проведён анализ показателей внимания, памяти и логичности мышления, по методикам, разработанным доктором психологических наук В.Л. Марищуком и представленным нами в электронном виде (табл. 1).

В исследовании приняли участие школьники 7–12 лет, занимающиеся и не занимающиеся шахматами.

Результаты исследования и их обсуждение. В ряде исследований [1–3] подчёркивается необходимость уже на ранних этапах спортивной подготовки внедрять принцип индивидуализации и дифференциации, опираясь на анализ качества и скорости протекания психических процессов, так как планирование тренировочной нагрузки, ориентированной на «среднего» спортсмена приводит к снижению мотивации к занятиям среди талантливых и

Таблица 1
Тесты для оценки внимания

Тесты для оценки внимания	Описание
Тест 1 	Текст включает поиск и отметку слов среди букв в горизонтальных строках. Участникам даётся 2 мин. Фиксируется количество найденных слов
Тест 2 	Участники должны соединить полуокружности из первой половины картинки с полуокружностями из второй, чтобы получился целый круг. На выполнение даётся 6 мин. После окончания времени проводящий тестирование фиксирует количество правильных ответов. За каждый правильный ответ участник получает 1 балл

более способных спортсменов. И, наоборот, ориентация на лучшего спортсмена вынуждает менее способных (или медленно развивающихся) спортсменов не стремиться к совершенствованию и нередко уходить из спорта. И не всегда можно распознать, что это: действительно отставание в психическом развитии или отсутствие предрасположенности и способности организма к тому или иному виду спортивной деятельности. Каждый воспринимает по-своему окружающий его мир, в котором при нехватке информации мозг домысливает до целого то, чего не хватило в реальной практике. Поэтому первостепенное значение следует придавать вниманию как высшей психической функции и основе всех социальных процессов в построении этого мира. Процесс домысливания может превратиться в фантазии, которые не способствуют успешной игре. В свою оче-

редь, хорошее внимание позволяет строить стратегию и тактику игры на основе имеющегося опыта и запоминания материала, который предоставляет тренер. Этот показатель, таким образом, может играть существенную роль в эффективности игровой деятельности юного шахматиста. Результаты теста на внимание представлены в таблице 2.

Девочки-шахматистки 7–12 лет находят больше слов, чем их ровесницы, не занимающиеся шахматами. На их преимущество указывает разница в 22,81%. Данное различие является статистически значимым.

Среди девочек 7–8 лет шахматистки значительно опережают школьниц, не занимающихся шахматами (разница в 32,28%).

У девочек 9–10 лет разница между шахматистками и школьницами, не занимающимися шахматами, составляет 12,12%.

Таблица 2

Оценка внимания среди детей 7–12 лет

Пол, возраст	Количество найденных слов		Разница, %
	Школьники, не занимающиеся шахматами	Школьники, занимающиеся шахматами	
Девочки 7–12 лет	5,13±1,62	6,3±1,7	22,81
7–8 лет	3,78±1,19	5,0±1,12	32,28*
9–10 лет	5,53±1,59	6,2±1,14	12,12
11–12 лет	5,64±1,79	7,0±1,08	24,11
Мальчики 7–12 лет	4,82±2,07	6,23±1,12	29,25
7–8 лет	3,4±1,56	5,2±1,18	52,94*
9–10 лет	3,9±1,19	6,0±1,4	53,85*
11–12 лет	6,05±2,06	7,1±1,3	17,36

Примечание. * — различия показателей статистически значимы ($p < 0,05$).

Результаты девочек-шахматисток 11–12 лет тоже лучше на 24,11% по сравнению со школьницами того же возраста, не занимающимися шахматами.

У мальчиков-шахматистов 7–12 лет показатель внимания по тесту 1 оказался также выше, чем у их ровесников, не занимающихся шахматами (разница в 29,25%).

Наиболее заметная статистически значимая разница наблюдается в группах мальчиков 7–8 лет и мальчиков 9–10 лет: шахматисты находят больше слов по сравнению со школьниками, не занимающимися шахматами, — на 52,94% и 53,85% соответственно.

Мальчики 11–12 лет показывают лучшие результаты по сравнению с ровесниками, не занимающимися шахматами, с разницей в 17,36%.

Таким образом, в большинстве возрастных групп мальчики выглядят в тесте на внимание значительно лучше, чем девочки. Это может быть связано с различиями в подходах к обучению или особенностями восприятия информации между полами.

Поскольку младшие дети могут быть более восприимчивы к новым видам деятельности и быстрее адаптируются к ним, занятия шахматами могут иметь более выраженный эффект на изменение внимания, а значит выступают фактором, оказывающим существенное влияние на результаты, особенно на начальном этапе подготовки.

В тесте на совмещение вырезов, отражающим уровень проявления мышления, также проведено сравнительное исследование между девочками и мальчиками, занимающимися

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей теста 2 между детьми, не занимающимися шахматами, и юными шахматистами

Показатель	Категории	Баллы			p
		Ме	Q ₁ –Q ₃	п	
Занимаетесь ли вы шахматами?	Да	140,00	112,50–140,00	126	< 0,001
	Нет	91,00	60,00–115,50	83	

Примечание. Ме — медиана, Q₁–Q₃ — интерквартильный размах, п — количество наблюдений, p — уровень значимости

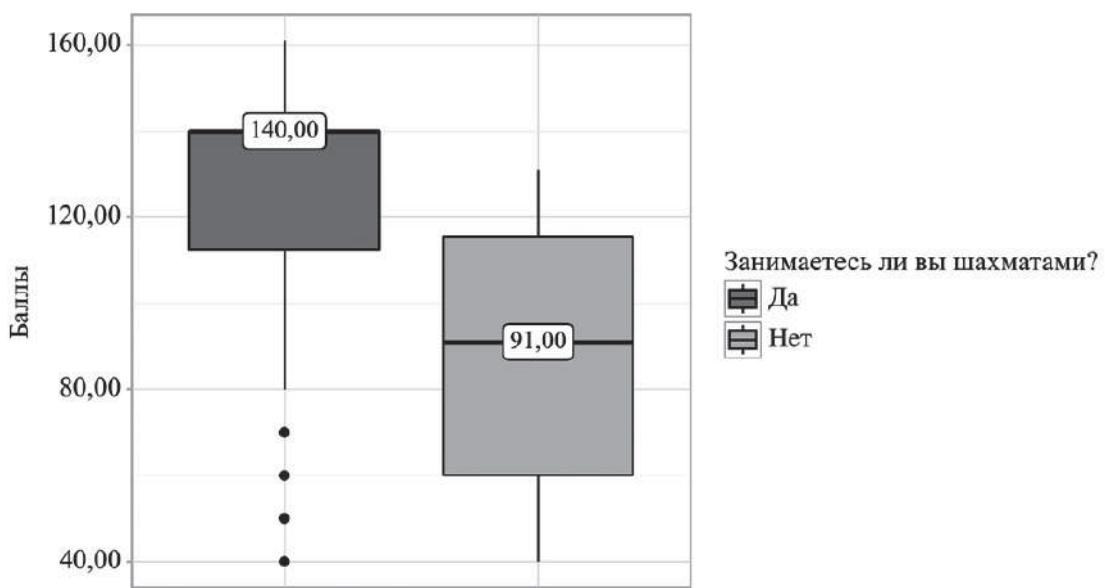


Рис. 1. Анализ количества баллов, полученных юными шахматистами и школьниками, не занимающимися шахматами

шахматами по сравнению со школьниками такого же возраста не занимающимися шахматами. Полученные данные представлены в таблице 3.

В соответствии с представленными в таблице 3 данными были установлены статистически значимые различия ($p < 0,001$) по данным метода «U-критерий Манна–Уитни» (рис. 1). Набранные шахматистами баллы не подчиняются нормальному распределению, ответы некоторых из них набрали количество баллов, далёкое от значения медианы (эти результаты показаны на рис. 1 точками).

Полученные данные, представленные на рис. 1, свидетельствуют о том, что юные шахматисты в сравнении со школьниками такого же возраста имеют преимущества в показателях памяти.

Результаты теста 2 школьников, которые занимаются шахматами, по возрастным категориям представлены в таблице 4.

В соответствии с данными, представленными в таблице 4 и на рис. 2, нами были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,001$) количества баллов, набранных в тесте 2, в зависимости от возраста школьников (исполь-

Таблица 4

Анализ количества баллов по тесту 2 юных шахматистов
в зависимости от возраста

Показатель	Категории	Баллы		p
		Ме	Q ₁ –Q ₃	
Возраст	7–8 лет	50,00	50,00–65,50	< 0,001
	9–10 лет	100,00	90,00–130,00	p _{9–10 лет – 7–8 лет} < 0,001
	11–12 лет	140,00	120,00–140,00	p _{11–12 лет – 7–8 лет} < 0,001 p _{11–12 лет – 9–10 лет} < 0,001

Примечание. Ме — медиана, Q₁–Q₃ — интерквартильный размах, р — уровень значимости

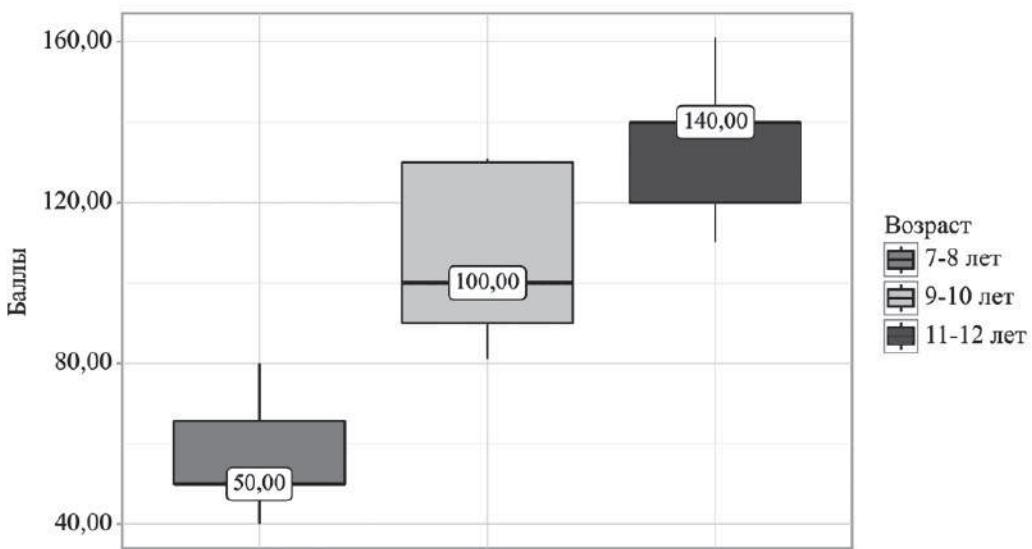


Рис. 2. Анализ количества баллов юных шахматистов в зависимости от возраста

зуемый метод: Критерий Краскела—Уоллиса). При этом результаты шахматистов к возрасту 11–12 лет становятся менее различны, чем в возрасте 7–8 лет.

Выводы:

1. Результаты исследования показывают, что юные шахматисты (как мальчики, так и девочки) имеют значительно более высокие показатели в тестах на память по сравнению с их сверстниками, не занимающимися шахматами. Это свидетельствует о положительном влиянии шахмат на развитие когнитивных навыков у детей.

2. Анализ данных по возрастным категориям показывает, что с увеличением возраста наблюдается рост показателей, особенно у детей 11–12 лет. Однако в младших возрастных группах (7–8 лет) результаты значительно ниже, что может указывать на необходимость раннего вовлечения в занятия шахматами для развития необходимых навыков.

3. Исследование выявило определённую предрасположенность к занятиям шахматами у детей разного пола в возрасте 7–10 лет.

4. С увеличением возраста влияние показателей внимания и мышления на успехи в шах-

матах изменяется. В более старшем возрасте гибкость мышления становится более значимым фактором успеха, чем жёсткие показатели внимания.

Таким образом, результаты исследования подчёркивают важность занятий шахматами для развития когнитивных способностей у детей и могут служить основой для дальнейших исследований в этой области. ◆

Список источников

1. Вершинин М.А. Психолого-педагогические аспекты повышения эффективности тренировочного процесса квалифицированных шахматистов / М.А. Вершинин, Н.А. Ильченко // Фундаментальные исследования. 2015. № 2–7. С. 1474–1477.
2. Джрафаров Д.Ф. Шахматные сборы как организационная форма развития внимания юных шахматистов / Д.Ф. Джрафаров, Е.В. Соловьёва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 39–40.
3. Развитие концентрации внимания средствами нейродинамической гимнастики у юных шахматистов 7–9 лет / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, Д.Ф. Быковская, Ю.Н. Серикова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 13–17.

References

1. *Vershin M.A. Psychological and pedagogical aspects of improving the effectiveness of the training process of qualified chess players / M.A. Vershinin, N.A. Ilchenko // Fundamental research. 2015. No 2–7. P. 1474–1477.*
2. *Jafarov D.F. Chess training camps as an organizational form of developing the attention of young chess players / D.F. Jafarov, E.V. Solovyova // Physical culture: upbringing, education, training. 2017. No 4. P. 39–40.*
3. *Development of concentration of attention by means*

of neurodynamic gymnastics in young chess players aged 7–9 / V.A. Alexandrova, A.V. Skotnikova, D.F. Bykovskaya, Yu.N. Serikova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2023. No 12(226). P. 13–17.

А.А. ГРЕКОВ,
аспирант
М.С. ЛЕОНТЬЕВА,
доктор педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики спорта и
физического воспитания,
профессор

Научная статья

УДК 796.015.44

DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_55–62

БАК 5.8.4, 5.8.5

Контроль дыхательной функции юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе

Любовь Викторовна Тарасова¹, Павел Юрьевич Тарасов², Кристина Юрьевна Косорыгина³

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия

¹Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

³Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

¹tarasova1708@mail.ru, 0000-0003-4020-7711

²tarasof.pave1@yandex.ru, ORCID 0000-0002-2551-1822

³konisport.sgus@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние тренировочных нагрузок специального характера на динамику дыхательного аппарата юных спортсменов, специализирующихся в футболе и вольной борьбе. Определена динамика развития дыхательной функции юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Дано обоснование влияния специализированности тренировочной нагрузки юных спортсменов на показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) в

период прохождения учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, многолетний процесс которого совпадает с периодом биологического созревания. Определена динамика тренировочных нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный этап, дыхательный аппарат, юные спортсмены, спортивная подготовка.

Для цитирования: Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю., Косорыгина К.Ю. Контроль дыхательной функции юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе // Физическая культура в школе. 2025. № 5. С. 55–62. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_55–62

Original article

Control of respiratory function of young athletes at the educational and training stage

Lyubov V. Tarasova¹, Pavel Yu. Tarasov², Kristina Yu. Kosorygina³

¹Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow region, Russia

¹State University of Education, Mytishchi, Russia

²Russian University of Sport "GTSOLIK", Moscow, Russia

³Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia

¹tarasova1708@mail.ru, 0000-0003-4020-7711

²tarasof.pave1@yandex.ru, ORCID 0000-0002-2551-1822

³konisport.sgus@mail.ru

Abstract. The article examines the effect of special training loads on the dynamics of the respiratory system of young athletes specializing in football and freestyle wrestling. The dynamics of the development of respiratory function in young athletes at the training stage of sports training has been determined. A justification is given for the influence of the specialization of the training load of young athletes on the performance of physical activity during the training stage of sports training, the long-term process of which coincides with the period of biological maturation. The dynamics of training loads at the training stage of sports training is determined.

Keywords: educational and training stage, breathing apparatus, young athletes, sports training.

For citation: Tarasova L.V., Tarasov P.Y., Kosogromna K.Y. Control of respiratory function of young athletes at the educational and training stage // Physical culture in school. 2025. No 5. P. 55–62. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_55–62

Практика спортивной подготовки юных спортсменов в многолетней её перспективе формирует устойчивые морфофункциональные перестройки систем организма, отражающие влияние вида спорта, что связано с адаптивной реакцией к выполняемой работе. Выраженный мышечный рельеф, асимметричность двигательных действий, суставная подвижность и другие показатели сопровождают юных спортсменов под воздействием специализированности выполняемой работы [1, 2]. Систематические тренировки в сочетании с динамикой роста и развития организма юных спортсменов диктуют свои условия формирования также и физических качеств. К примеру, в требованиях Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта пред-

писаны переводные нормативы, отражающие востребованность вида спорта к уровню физической подготовленности на последующих этапах тренировки, что отражается на приросте специальной силы, выносливости, координации, быстроты и гибкости. Биологические перестройки систем организма в процессе его роста и развития приобретают соподчинённое значение под неуклонным влиянием спортивной специализации, в этом случае особое значение приобретает учебно-тренировочный период спортивной подготовки, в процессе которого юные спортсмены сталкиваются с увеличением объёмных требований, активно сопрягаясь с увеличением практической работы. Период ускоренного роста и развития систем организма предъявляет особые требования к условиям тренировочных воздействий, что согласуется с законами биологических перестроек. Выполняемые нагрузки формируют ответные механизмы адаптации, что отражается на развитии специальной выносливости, приросте мышечной массы, реакции центральных механизмов управления и др. В этой связи необходимым является не только контроль физической подготовленности юных спортсменов под воздействием тренировочной работы, но и оценка функциональных показателей систем организма в период активного роста и объёмных тренировочных воздействий, как отражение перестроечных механизмов в системе управления спортивной подготовкой. В этой связи несомненный интерес вызывает оценка динамики дыхательного аппарата, как регуляторного механизма систем обеспечения работоспособности и восстановления организма в процессе тренировочной работы [6].

Особое значение приобретает роль систематических тренировочных нагрузок специального характера в период активного роста организма юного спортсмена, который совпадает с учебно-тренировочным этапом спортивной подготовки. Многократное выполнение тренировочной работы специального характера, регламентируемой видом спорта, оказы-

вает выраженное влияние на формирование дыхательной функции, как ответной реакции в процессе активной мышечной деятельности. Развитие дыхательной системы юных спортсменов сопряжено с ростом тела в длину, что в целом составляет базовое развитие функций организма. Однако продолжительное влияние специальных нагрузок, регламентированных видом спорта, отражается на формировании дыхательного аппарата, что оказывает существенное влияние на резервные функции систем организма [3, 5]. Отклонение показателей дыхательной функции ЖЕЛ ниже рекомендуемых значений лимитирует резервный уровень тренированности, в том числе скорости восстановительных реакций, что связано с преобладанием специализированности тренировочной работы в подростковом возрасте. Наряду с внешними признаками роста тела в длину увеличивается сократительная способность мышц, происходит усиленное развитие дыхательного аппарата, аккумулируя резервные возможности организма юных спортсменов. В тоже время в период биологического созревания наблюдается разнонаправленная динамика развития дыхательного аппарата, которая связана с неуклонным влиянием специализированности тренировочной работы. Например, в игровых видах спорта, связанных с активной двигательной динамикой, дыхательная функция ЖЕЛ значительно увеличивается по сравнению с видами спорта, основная деятельность которых связана с многократными мышечными напряжениями силового и скоростно-силового характера [1, 2]. Сопряжённость тренировочных воздействий с многократным сокращением дыхательной мускулатуры детерминирует величину её растяжимости. В процессе регулярных тренировочных занятий происходит перестройка объёмных компонентов дыхательной мускулатуры в режиме основной тренировочной деятельности. Ранее выполненная оценка динамики ЖЕЛ у юных спортсменов, играющих в баскетбол и волейбол, указала на достоверное увеличение данной функции

в 10–11 лет (баскетбол, ЖЕЛ = $2,6 \pm 0,6$ л; $r=3,2^*$, при $p<0,05$; волейбол, ЖЕЛ = $2,9 \pm 0,5$ л; $r=4,2^*$, при $p<0,05$, соответственно), что объясняется динамичностью игровых действий при переходе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап в соответствии с необходимостью выполнения разрядных нормативов [2, 3, 5]. В тоже время данные ЖЕЛ юных спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе и дзюдо, в этом же возрасте в 1,2 раза ниже показателей игроков [2]. Изучение динамики показателя ЖЕЛ в период активного роста и развития организма, который совпадает с учебно-тренировочным этапом спортивной подготовки юных спортсменов вызывает актуальный интерес, что нашло свое отражение в настоящем исследовании.

Организация и результаты исследования. Материалы исследования выполнены на примере юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта (футбол), и спортсменов, специализирующихся в единоборствах (вольная борьба). В состав каждой возрастной группы юных футболистов и юных спортсменов вольного стиля вошло по 24 испытуемых. Исследования выполнены на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, что связано с увеличением объёмных требований тренировочных нагрузок специального характера, обусловленных программными требованиями вида спорта. Данная сравнительная оценка дыхательной функции ЖЕЛ юных спортсменов, специализирующихся в футболе и вольной борьбе, с детьми, не занимающимися спортом [4]. Показатель ЖЕЛ был изучен как маркер ёмкости дыхательного аппарата, при выполнении многократных мышечных напряжений специального характера.

Цель исследования заключалась в выявлении механизмов гетерохронности развития дыхательной функции ЖЕЛ в процессе выполнения тренировочных нагрузок объёмного характера в возрастном диапазоне 10–14 лет, который совпадает с биологической перестройкой функционирования систем организма.

В процессе мышечных напряжений силового характера принимают участие мышцы брюшного пресса, которые сопряжены с активацией диафрагмальной системы в момент натуживания и задержки дыхания. Величина силовых напряжений сопровождается усиленiem работы мышц живота и грудной клетки. Отмечено, что в единоборствах максимальные силовые напряжения приобретают продолжительный характер ввиду необходимости продолжительного удержания противника в спаррингах, что вызывает устойчивое напряжение дыхательной функции. В игровых видах спорта, напротив, силовые проявления в работе с мячом (подача, передача, и др.) приобретают скоростно-силовой характер, не вызывая продолжительного напряжения дыхательного аппарата. Кроме того, динамика передвижения футболистов по игровому полю даёт широкий диапазон двигательной активности юных спортсменов.

Исследуемый возрастной контингент юных футболистов и единоборцев вольной борьбы с 10 до 14 лет полностью совпадает с учебно-тренировочным этапом спортивной подготовки, тренировочные нагрузки в котором динамично увеличиваются с 10 до 12 лет на

16,6%, как у юных футболистов, так и у юных борцов; а с 12 до 14 лет — на 25,0% у первых, и на 40,0% у вторых, соответственно, что указывает на выраженную специализированность тренировочной работы в избранном виде спорта в данном возрастном диапазоне (рис. 1).

Полиномиальная линия тренда указывает на динамику увеличения тренировочных нагрузок у юных представителей футбола и вольной борьбы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, что свидетельствует о возрастающих объемах тренировочной работы, связанной с отработкой элементов техники и активном участии в соревнованиях (рис. 2).

Данный факт указывает на преобладание специализированности тренировочной работы как юных футболистов, так и юных борцов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, направленной на выполнение разрядных нормативов.

Динамика ЖЕЛ на протяжении учебно-тренировочного периода спортивной подготовки юных спортсменов указывает на базовое развитие дыхательной функции, в соответствии с их возрастом и ростом, которое было соотнесено с базовыми значениями (минимум и максимум)

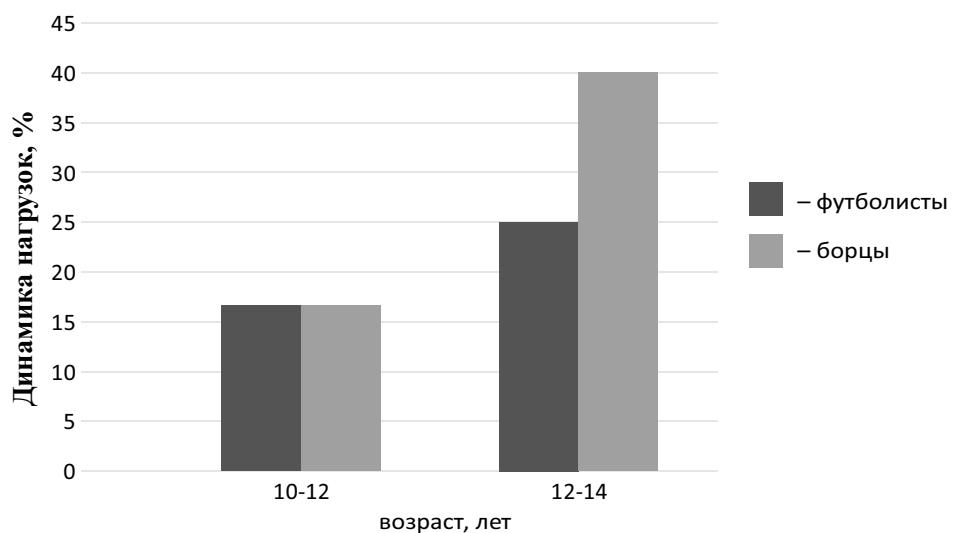


Рис. 1. Динамика выполняемых нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

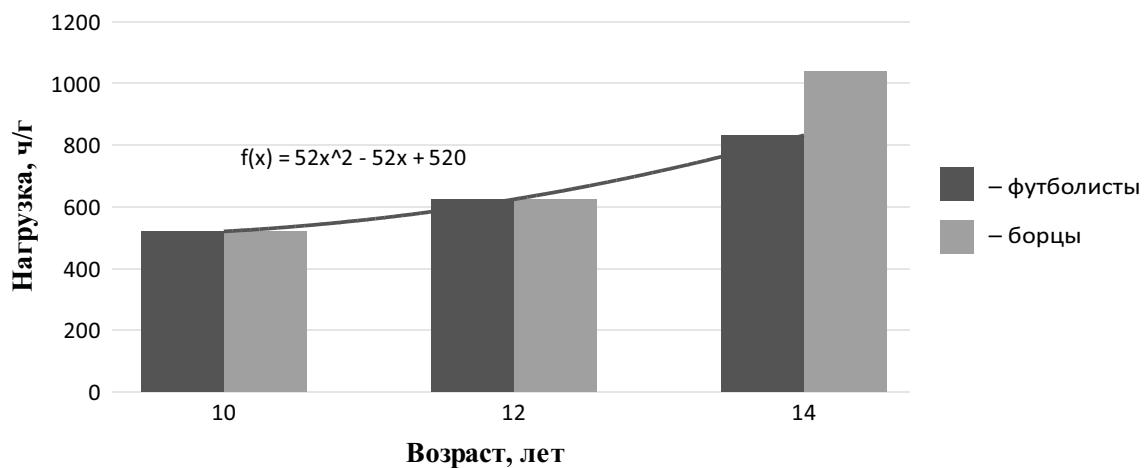


Рис. 2. Динамика увеличения тренировочной нагрузки у юных представителей футбола и вольной борьбы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

детей, не занимающихся спортом, и принято за нормативное требование [4]. Отмечено, что минимальные и максимальные значения ЖЕЛ у детей, не занимающихся спортом 10 лет, варьируют от 1,7 л, до 2,3 л, тогда как у юных футболистов того же возраста ЖЕЛ выше верхней границы нормы (2,5 л), а у юных борцов приближена к верхней границе рекомендуемого значения (2,0 л). В 11 лет показатель ЖЕЛ у детей, не занимающихся спортом, варьирует от минимальных до максимальных границ в пределах 1,8 л, и 2,6 л соответственно, тогда как у юных футболистов того же возраста, при общей положительной динамике, этот показатель совпадает с верхней границей обозначенной нормы, а у юных борцов показатель ЖЕЛ, в общей положительной тенденции, сохраняет свои позиции между верхней и нижней границах обозначенной нормы. В 12-летнем возрасте сохраняется положительная тенденция динамики ЖЕЛ как у юных спортсменов (футбол, вольная борьба), так и у не спортсменов, диапазон которых варьирует от 2,1 л до 2,8 л, соответственно. Тенденция прироста ЖЕЛ у юных футболистов превышает верхнюю границу детей, не занимающихся спортом (3,0 л

против 2,8 л, соответственно), а у юных борцов данный показатель приближен к нижней границе норматива и составляет 2,3 л. Динамика рекомендуемых границ нормативного показателя ЖЕЛ детей, не занимающихся спортом, в 13 лет указывает на снижение нижней границы до 2,0 л, что, видимо, согласуется с биологическими перестройками организма, в то же время верхняя граница ЖЕЛ практически совпадает со значениями юных футболистов (3,1 л и 3,2 л, соответственно), а у юных борцов вольного стиля, при общей положительной динамике, данный показатель достигает 2,5 л, сохраняя позиции между минимальными и максимальными значениями норматива. В тоже время в 14 лет отмечена незначительная динамика ЖЕЛ у юных борцов (2,6 л), которая достигает нижних границ нормы (2,5 л), равно как и у юных футболистов, значения которых, при положительной их тенденции, полностью совпадают с максимальными значениями нормы (3,9 л) (рис. 3).

Положительная динамика ЖЕЛ у юных спортсменов, специализирующихся в футболе и вольной борьбе, свидетельствует о гармоничном развитии дыхательной функции ЖЕЛ

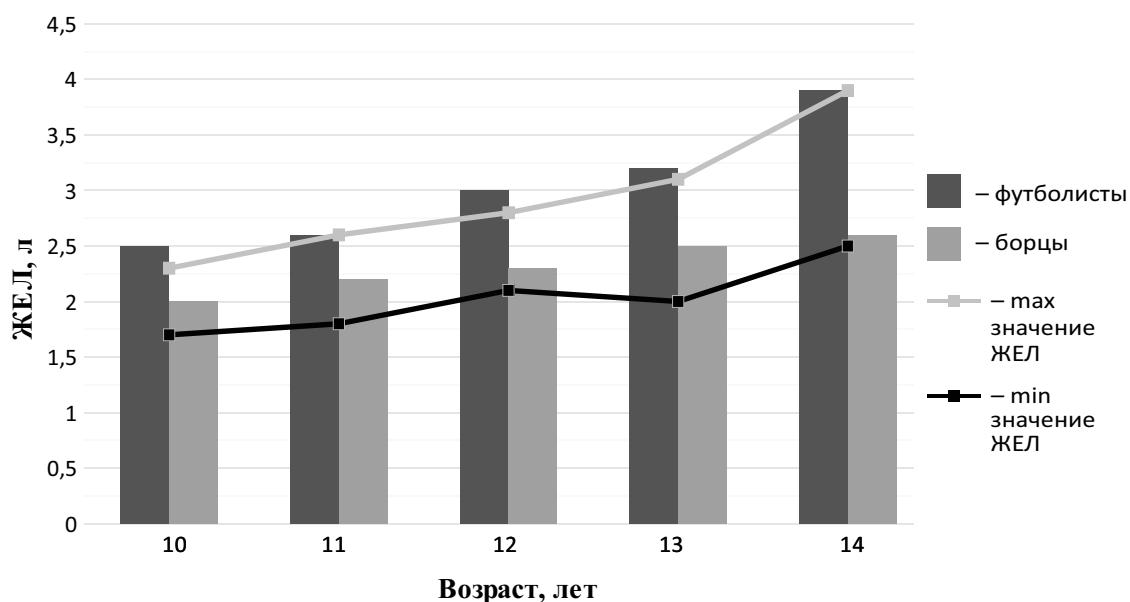


Рис. 3. Сравнительная характеристика динамики ЖЕЛ юных игроков в футбол, юных борцов вольной борьбы, и детей, не занимающихся спортом

в процессе роста и развития организма детей в возрастном диапазоне 10–14 лет. Значения ЖЕЛ как у юных футболистов, так и представителей вольной борьбы в пределах нормативных требований свидетельствуют о базовых значениях морфофункционального состояния функции дыхательного аппарата возрастного диапазона 10–14 лет, что может быть учтено при оценке развития дыхательной функции юных спортсменов.

Отмечено влияние биологических перестроек систем организма юных спортсменов, специализирующихся в футболе и вольной борьбе в период усиленных объёмных тренировок учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, что подтверждается гетерохронностью развития дыхательной функции ЖЕЛ в период с 10 до 14 лет.

Нижние границы ЖЕЛ у юных футболистов в 11 и 13 лет, и у юных спортсменов вольной борьбы в 12 лет и 14 лет указывают на значимость данного возрастного диапазона на учебно-тренировочном этапе, что регламен-

тирует применение дополнительных упражнений аэробного характера, выходящих за рамки ограниченного пространства футбольного поля и борцовского ринга, увеличивая долю аэробной работы умеренной зоны мощности.

Регистрация максимальных значений ЖЕЛ у юных футболистов в 10 и 12 лет, и юных борцов вольного стиля в 10, 11, и 13 лет указывает на рост резервных возможностей дыхательной функции в период биологических перестроек, не смотря на активное воздействие объёмных требований спортивной подготовки в учебно-тренировочном периоде, что следует учитывать при организации тренировочного процесса.

Разница показателей ЖЕЛ юных футболистов и юных борцов в период 10–14 лет указывает на влияние специализированности тренировочных воздействий в период основных тренировочных нагрузок учебно-тренировочного этапа подготовки, что следует учитывать в подготовке юных спортсменов данного возрастного диапазона.

Выявлена индивидуальная тенденция диапазона значений ЖЕЛ каждой возрастной границы от 10 до 14 лет, что подтверждает особое влияние тренировочных нагрузок на динамику дыхательной функции юных футболистов и борцов вольного стиля. Так у юных игроков основная работа связана с максимальными скоростно-силовыми напряжениями в работе с мячом в условиях высокой динамичности передвижений на игровом поле, что подтверждается общей тенденцией соответствия величины максимальных диапазонов нормативных значений. У борцов, напротив, показатель ЖЕЛ ближе к минимальным нормативным значениям, что связано с продолжительными мышечными напряжениями и задержкой дыхания в спаррингах в условиях ограниченного пространства на ринге.

У юных представителей футбола динамика ЖЕЛ приближена к максимальным значениям нормативного показателя детей, не занимающихся спортом. В то же время на общем фоне положительного развития изучаемого показателя, у юных футболистов отмечены периоды фазового замедления динамики ЖЕЛ в 11, 13, и 14 лет, что свидетельствует о фоновом влиянии биологических перестроек в период усиленной спортивной специализации учебно-тренировочного периода.

У юных борцов вольного стиля изучаемый показатель отмечен между максимальными и минимальными значениями нормативного показателя ЖЕЛ детей, не занимающихся спортом. Гетерохронность изучаемого показателя ЖЕЛ юных спортсменов вольной борьбы возраста 12 и 14 лет приближен к минимальным нормативным значениям, что указывает на большой объём специализированности тренировочной работы на учебно-тренировочном этапе подготовки. В то же время периоды фазового замедления динамики изучаемого показателя юных борцов вольного стиля совпадают с возрастом 12 и 14 лет, что также указывает на влияние биологических перестроек организма юных

спортсменов в период увеличения объёмных характеристик к специальной работе на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Данный факт указывает на отрицательное влияние специализированной нагрузки, отражающей максимальные натуживания, и сопровождающиеся задержкой дыхания при максимальных мышечных напряжениях в выполняемых поединках, на увеличение показателей дыхательного аппарата. Выполненное исследование указывает на необходимость увеличения динамичной работы аэробного характера, выходящей за рамки борцовского ринга юных спортсменов, специальная работа которых связана со статическими напряжениями дыхательного аппарата при выполнении мышечной работы.

Оценка функционального развития дыхательной функции ЖЕЛ юных спортсменов к выполняемой деятельности специального характера указывает на необходимость изучения одной из управляемых систем организма, отражающих работоспособность и скорость восстановительных реакций юных спортсменов к выполняемой работе. Расширение потенциала дыхательной функции за счёт внедрения в тренировочный процесс юных спортсменов не только игровых видов спорта и видов единоборств аэробной работы циклического характера, выходящей за диапазон ограниченного пространства спортивной площадки, регламентированного правилами соревнований избранного вида спорта, способствует гармоничному развитию систем организма в условиях повышающих воздействий специализированной работы учебно-тренировочного этапа подготовки, с учётом фонового воздействия биологических перестроек возрастного диапазона 10–14 лет.

Оценка ЖЕЛ в процессе спортивной подготовки юных спортсменов может служить критерием функциональной работоспособности на этапе перехода на последующий этап, а также критерием специальной тренированности, в соответствии с требованиями вида спорта. Ди-

намика развития дыхательного аппарата юных спортсменов, которая связана с ростом организма и влиянием вида спорта, отражает базовый потенциал формирования морфофункционального состояния на этапах спортивной подготовки. ◆

Список источников

1. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 3(81). С. 54–58.
2. Кургузов Г.Н. К проблеме оценки специализированности средств тренировочной нагрузки в боксе / Г.Н. Кургузов, А.Н. Корженевский // В сб.: Теория и методика ударных видов спортивных единоборств. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора, доктора педагогических наук, ЗМС СССР, ЗТ СССР К.В. Градополова. М., 26 мая 2023. С. 56–59.
3. Подливаев Б.А. Динамика показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет / Б.А. Подливаев, Л.В. Тарасова, В.А. Курашвили // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(185). С. 242–247.
4. Средние возрастно-половые значения ЖЕЛ, пробы Штанге и силы мышц ведущей руки у детей и подростков 6–17 лет: Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 5 августа 2013 г. № 1750-р (Приложение № 9) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://base.garant.ru/22915992/#block_1000.
5. Тарасова Л.В. Ведущие звенья физической подготовленности юных игроков в волейбол / Л.В. Тарасова, Б.А. Подливаев, А.С. Ананын, П.Ю. Тарасов // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(185). С. 272–276.
6. Храмцов П.И. Функция внешнего дыхания у младших школьников с разной степенью закрепощения мышц плечевого пояса и грудной клетки / П.И. Храмцов, О.В. Моргачёв, С.Н. Храмцова, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2023. № 1. С. 31–38.

References

1. Belenko I.S. Psychophysiological features in young athletes of game sports of different age period of development and training // Bulletin of Tomsk State Pedagogical University. 2009. № 3(81). P. 54–58.
2. Kurguzov G.N. On the problem of assessing the specialization of training load in boxing / G.N. Kurguzov, A.N. Korzhenevsky // In the collection: Theory and methodology of percussive martial arts. Materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the memory of professor, doctor of pedagogical sciences, ZMS of the USSR, ZT of the USSR, K.V. Gradopолов. Moscow, May 26, 2023. P. 56–59.
3. Podlivaev B.A. Dynamics of physical fitness indicators of young basketball players of 10–12 years / B.A. Podlivaev, L.V. Tarasova, V.A. Kurashvili // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. № 8(185). P. 242–247.
4. Average age-sex values of body weight, Barbell tests and muscle strength of the leading arm in children and adolescents aged 6–17 years: Decree of the Committee on Education of St. Petersburg dated August 5, 2013 No 1750-r (Appendix No 9) [Electronic resource] Access mode: https://base.garant.ru/22915992/#block_1000.
5. Tarasova L.V. Leading links of physical fitness of young volleyball players / L.V. Tarasova, B.A. Podlivaev, A.S. Ananyin, P.Y. Tarasov // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2020. № 8(185). P. 272–276.
6. Khramtsov P.I. External respiration function in junior schoolchildren with different degrees of shoulder girdle and thoracic muscles tightening / P.I. Khramtsov, O.V. Morgachev, S.N. Khramtsova, E.V. Razova, I.V. Kulishenko // Issues of school and university medicine and health. 2023. № 1. P. 31–38.

Л.В. ТАРАСОВА,

доктор педагогических наук,
заведующий кафедрой теории
и методики физической культуры

П.Ю. ТАРАСОВ,

кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник НИИ спорта

К.Ю. КОСОРЫГИНА,

кандидат биологических наук,
заведующий кафедры конных видов спорта
и современного пятиборья



Уважаемые авторы и читатели!

В журнале открыта рубрика «Педагогические династии в области физической культуры и спорта».

Крепкая семья — это залог стабильности и процветания общества. Семья создаёт человека и поддерживает его стремление к развитию. Семья — главный аспект в жизни человека. Особое значение имеет семья в жизни ребёнка, в его становлении и поведении. Семья объединяет детей, родителей, родственников кровными узами. В семье могут формироваться все личностные качества человека.

Учитель — это призвание, а когда любовь к профессии передаётся из поколения в поколение, появляется династия.

Ждём ваши материалы о таких людях. Это могут быть рассказы и интересные факты о семьях, уникальные фотографии, а также комментарии педагогов разных поколений.



Уважаемые авторы!

В связи с введением в действие ГОСТ Р 7.0.7-2021 изменились требования к оформлению статей, публикуемых в нашем журнале.

Теперь присылаемые в редакцию статьи должны обязательно содержать: индекс УДК; название статьи, ключевые слова, аннотацию, список источников; сведения об авторе/авторах (ФИО, место работы, должность, электронный адрес и, при наличии, открытый идентификатор учёного ORCID).

Вся информация дублируется на английском языке.

Более подробную информацию можно получить на сайте издательства «Школьная пресса», страница журнала «Физическая культура в школе».

Статьи авторов, не выполняющих указанные требования, к публикации приниматься не будут.

На первой странице обложки: Участницы заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» перед теоретико-методическим испытанием.

Главный редактор Е.В. Разова
 Заместитель главного редактора Е.В. Крякина
 Редакторы: Е.А. Ватолина, В.А. Лаврухин

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
 Э.Н. Абрамов, кандидат биологических наук, доцент;
 М.В. Анисимова;
 В.Ф. Балашова, доктор педагогических наук, профессор;
 И.А. Винер, доктор педагогических наук, профессор;
 Е.Я. Гомельский, кандидат педагогических наук;
 В.П. Губа, доктор педагогических наук, профессор;
 Э.А. Зюрин, кандидат педагогических наук, профессор;
 Г.А. Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент;
 И.В. Кулишенко, кандидат педагогических наук, доцент;
 М.С. Леонтьева, доктор педагогических наук, доцент;
 В.П. Лукьяненко, доктор педагогических наук, профессор;
 В.И. Лях, доктор педагогических наук, профессор;
 А.П. Матвеев, доктор педагогических наук, профессор;
 О.И. Меркулов;
 Е.Н. Мирошина, кандидат педагогических наук;
 А.Т. Паршиков, доктор педагогических наук, профессор;
 С.Д. Поляков, доктор медицинских наук, профессор;
 Б.Ф. Прокудин, кандидат педагогических наук, профессор;
 Н.И. Рамазанов, заслуженный учитель РФ;
 Н.И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор;
 В.Л. Скитневский, кандидат психологических наук, профессор;
 И.М. Туревский, доктор педагогических наук, профессор;
 Н.С. Федченко, кандидат педагогических наук;
 П.И. Храмцов, доктор медицинских наук, профессор;
 Н.Н. Чесноков, доктор педагогических наук, профессор

Chief editor E.V. Razova
 Deputy chief editor E.V. Kryakina
 Editor: E.A. Vatolina, V.A. Lavrukhin;
EDITORIAL BOARD:
 E.N. Abramov, candidate of biological sciences,
 associate professor;
 M.V. Anisimova;
 V.F. Balashova, doctor of pedagogical sciences, professor;
 I.A. Viner, doctor of pedagogical sciences, professor;
 E.Ya. Gomelskiy, candidate of pedagogical sciences;
 V.P. Guba, doctor of pedagogical sciences, professor;
 E.A. Zurin, candidate of pedagogical sciences, professor;
 G.A. Kuzmenko, doctor of pedagogical sciences,
 associate professor;
 I.V. Kulishenko, candidate of pedagogical sciences,
 associate professor;
 M.S. Leontieva, doctor of pedagogical sciences,
 associate professor;
 V.P. Lukyanenko, doctor of pedagogical sciences, professor;
 V.I. Lyakh, doctor of pedagogical sciences, professor;
 A.P. Matveev, doctor of pedagogical sciences, professor;
 O.I. Merkulov;
 E.N. Miroshina, candidate of pedagogical sciences;
 A.T. Parshikov, doctor of pedagogical sciences, professor;
 S.D. Polyakov, doctor of medical sciences, professor;
 B.F. Prokudin, candidate of pedagogical sciences, professor;
 N.I. Ramasanov, honored teacher of the Russian Federation;
 N.I. Sinyavski, doctor of pedagogical sciences, professor;
 V.L. Skitnevski, candidate of psychological sciences, professor;
 I.M. Turevskiy, doctor of pedagogical sciences, professor;
 N.S. Fedchenko, candidate of pedagogical sciences;
 P.I. Khramzov, doctor of medical sciences;
 N.N. Chesnokov, doctor of pedagogical sciences, professor

Адрес издательства «Школьная Пресса»:
 корреспонденцию направлять по адресу:
 127254, г. Москва, а/я 62
 тел.: 8 (495) 619-52-87, 619-83-80
 Сайт: <http://www.школьнаяпресса.рф>

Все письма посылать в ООО «Школьная Пресса»

Редакция журнала «Физическая культура в школе»:
 тел.: (985) 261-46-51
 E-mail: fizkultura@schoolpress.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору
 за соблюдением законодательства
 в сфере массовых коммуникаций и охране
 культурного наследия, свидетельство о регистрации
 ПИ №ФС77-38548 от 21.12.09

Журнал рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации
 в перечне ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные
 результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора и кандидата наук.

Журнал зарегистрирован в базе данных Российской индекса научного цитирования.

Издание охраняется Гражданским кодексом РФ (часть 4).

Любое воспроизведение материалов, размещённых в журнале, как на бумажном носителе,
 так и в виде ксерокопирования, сканирования, записи в память ЭВМ и размещение в Интернете запрещается.

Отпечатано в ЗАО «Алгоритм+»,
 420044, г. Казань, пр. Х. Ямашева, д. 36

Формат 84 × 108 / 16

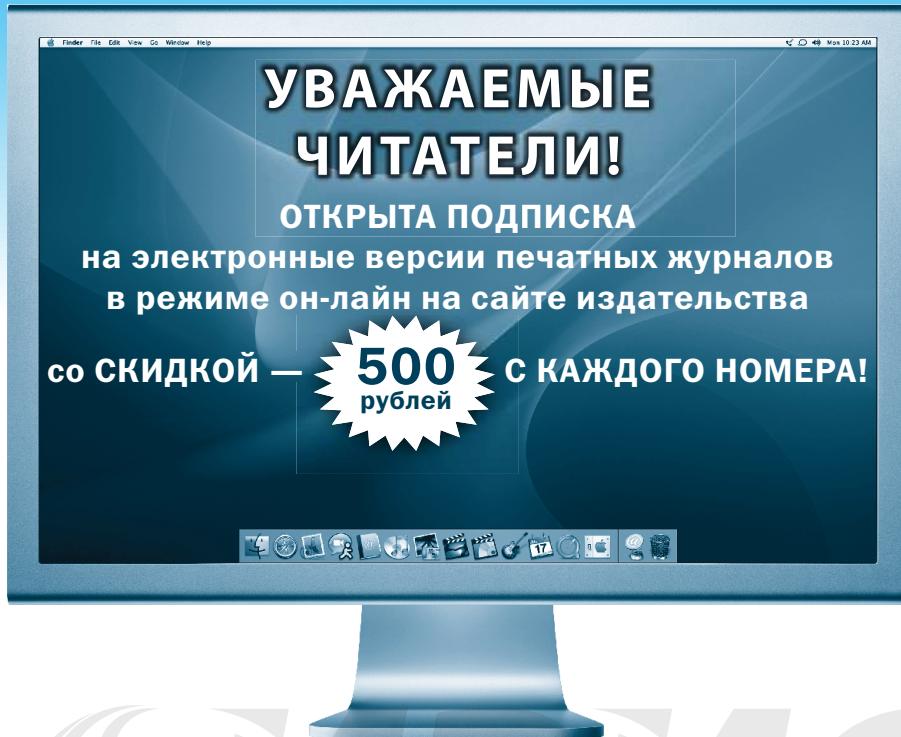
Усл. печ. л. 4.0. Изд. № 3986.

Заказ

© ООО «Школьная Пресса»,

© «Физическая культура в школе», 2025, №5

ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- получать журнал на ваш e-mail;
- получать журнал быстрее, чем по почте;
- читать издание, где бы вы ни находились;
- сэкономить средства за подписку и доставку.



У вас есть возможность заказать и получить отдельные статьи и архивные номера журналов за любой год.



**Условия и оформление подписки в режиме
он-лайн на сайте издательства:
schoolpress.ru или школьнаяпресса.рф**

Зайдите на страницу выбранного вами журнала и нажмите кнопку **подписаться** ✓.

ПОДПИСКА 2025. II ПОЛУГОДИЕ

Подписывайтесь на журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»!

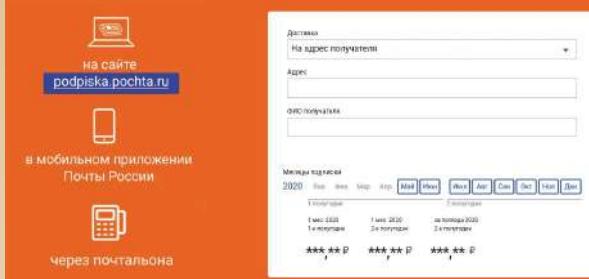
Издается с 1958 года. Входит в перечень ВАК

Статьям журнала присваивается DOI



ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



Журнал
«ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
В ШКОЛЕ»
Подписной индекс
П1618

Оформляйте подписку на ПЕЧАТНЫЕ ЖУРНАЛЫ издательства «Школьная Пресса»:

- В любом почтовом отделении по каталогу **«Подписные издания. Почта России»**
- На сайте «Почта России»:
<https://podpiska.pochta.ru/publisher/349226>
Открыть ссылку приложением «Камера»
- Урал-Пресс: <http://www.ural-press.ru>
- На сайте издательства **SCHOOLPRESS.RU**



Оформляйте подписку на ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ЖУРНАЛОВ:

- Вы можете подписаться на наши журналы через электронно-библиотечные системы:
• Ивис - ivis.ru • Руконт - rucont.ru • eLIBRARY.RU – Научная электронная библиотека
- Подписка на электронные версии печатных журналов оформляется на сайте schoolpress.ru **СКИДКА 500 РУБ. С КАЖДОГО НОМЕРА!**

Электронная версия позволяет: получать журнал быстрее,
сэкономить средства за подписку и доставку.

Доставка журнала: pdf-файл – на e-mail подписчика.

Открыть ссылку
приложением
«Камера»



ВНИМАНИЕ! Вы можете купить **отдельную статью** и **любой номер журнала**
(в т.ч. за прошедшие годы) в **электронном виде** на сайте www.schoolpress.ru

Тел.: +7(495) 619-52-87, 619-83-80.
E-mail: periodika@schoolpress.ru

ISSN 0130-5581

05



Школьная
Пресса®