



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

4

2025

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## в школе



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

К 95-летию со дня рождения доктора  
педагогических наук, профессора Ю.Д. Железняка

Физическое воспитание в кадетской школе

Игра «Вышибалы» на уроках ФК

Учителю в помощь: приседания



# К 80-летию Великой Победы

## ОТ БОЛИ ПОТЕРЬ СПОРТ СТАЛ СПАСЕНИЕМ...

Памяти Павловой (Немененко) Юлии Казимировны



Холодным зимним вечером, в феврале 1935 г., в городе Ленинграде родилась девочка. Её называли Юля, а для родителей – просто Ёжик. Семья была самой обычной по тем временам. Папа после советско-финской войны работал на заводе «Красная заря», в нерабочее время играл в хоккей и футбол, участвовал в городских соревнованиях, и о нём даже писали в газете. Мама была в декрете, создавала домашний уют и заботилась о малышке. Жили обычной жизнью советского гражданина: работали, строили планы, мечтали. В семье родилась вторая дочка – Надя. Но однажды привычный жизненный уклад изменился в одночасье – ВОЙНА!

На тот момент никто и не подозревал, как распорядится судьба. Папу, Немененко Казимира Петровича, как боевого офицера, тут же призвали на фронт, он был направлен командиром орудия под Гатчину. Мама осталась с двумя детьми одна. В августе 1941 г. получила похоронку – весь батальон погиб при наступлении фашистских захватчиков. Для семьи это была большая потеря.

Коренные ленинградцы не привыкли к закупке продуктов впрок, покупали обычно на день, поэтому продовольственных запасов у семьи не было. С началом блокады Ленинграда и приходом зимы стало совсем тяжело, но все держались, не падали духом и верили в победу. Шло время, Юля, как и многие дети тех лет, привыкла к холоду, голоду, обстрелам. Уже не так боялись бомбёжек и четко знали, как действовать, где находилось ближайшее бомбоубежище. Больше всего дети боялись крыс – они были повсюду. В 1942 г. семья потеряла Надю, она не пережила голод, затем Юля потеряла и маму. Но страх и неизвестность не сломили её. Как и многих детей, потерявших родных, её эвакуировали по «Дороге жизни». Потом всю оставшуюся жизнь она с ужасом вспоминала бомбёжку немецких самолётов и машины, уходящие под лёд вместе с людьми...

После снятия блокады в 1944 г. и возвращения в город Юлю распределили в детский дом. Это тоже не самые лёгкие времена – голод был и там. Но шло время, война закончилась. Жизнь людей стала возвращаться в привычное русло, но не для детей, потерявших семью... Все воспитанники жили по строго установленному режиму. Большое внимание уделялось здоровому образу жизни и физической подготовке. В любую погоду и любое время года проводилась зарядка, дважды в год ходили в поход: летний и зимний (на лыжах). Позже стали приходить в детский дом семьи, некоторых детей забирали. Однажды пришли и за Юлей, но она не смогла принять чужих людей, поэтому тем же вечером просто сбежала обратно в детский дом.



После окончания школы всех воспитанников детского дома распределяли в ремесленные училища. В 1949 г. Юля поступила в одно из таких училищ на профессию электромонтер. Проживали учащиеся в бараках, в которых располагалось более 20 человек в одной комнате. Чтобы меньше времени находиться в таких условиях, Юля стала проводить всё свободное от учёбы время в спортивных секциях. Занималась всем: и гимнастикой, и баскетболом, прекрасно бегала на короткие дистанции. Но баскетбол стал самым любимым видом спорта. Азарт игры, стратегические решения, быстрые прорывы, забитые мячи – всё это не сравнилось ни с чем. Юля стала пропадать на всех возможных баскетбольных площадках. Несмотря на свой маленький рост, всего 158 см, её брали играть с большим удовольствием. Как игрок, она всегда демонстрировала высокие скоростные способности в быстрых прорывах и поражала точностью бросков.

В 1952 г. Юля поступает в Ленинградский техникум физической культуры, который в 1955 г. успешно окончила. Параллельно играла в сборной «Трудовых резервов», неоднократно выступала на первенствах и чемпионатах Ленинграда. Каждый выпускник того

времени был обязан отработать по распределению определённый срок. Так как Юля была на хорошем счету, её спросили, куда бы она хотела поехать. Ответ не заставил себя ждать: «Куда Родина пошлёт!». Родина отправила её на работу в Брянск тренером по баскетболу. При этом она продолжала и сама играть.

В 1956 г. Юля поступает в Смоленский институт физической культуры. Это были яркие и запоминающиеся годы. Студенческая жизнь была полна различными соревнованиями и спартакиадами. Многие тренеры предлагали ей сменить спортивную специализацию, особенно тренеры по лёгкой атлетике, но она всегда отвечала им так: «Если вы будете катить передо мной мяч и мне его надо будет заполучить, я согласна». Её также приглашали в Москву стать игроком сборной команды по гандболу, но любовь к баскетболу оставалась неизменной.

В 1960 г. пришло время прощаться с институтом. Подруга пригласила её погостить в Калининград, где она и осталась. Устроилась работать тренером по баскетболу в ДСО «Спартак». Так началась карьера спортивного

тренера сборных команд девочек и девушек. Ну и, конечно, Юля продолжала играть в женской команде «Спартака» и за сборную Калининградской области. Её воспитанницы неоднократно становились победителями и призёрами различных спартакиад, первенств Северо-Западной зоны. Их очень хорошо знали в Литве и Польше. Больше всего боялись встречи на паркете с её воспитанницами польские тренеры. Они даже отправляли своих людей на пограничный досмотр узнать, приехала ли Юля со своей командой. Если убеждались, что она приехала, – знали заранее, что первого места им не видать.

После ликвидации ДСО «Спартак» Юлю переоформили тренером в ДЮСШ по баскетболу № 9 г. Калининграда. Она всегда умела найти своего чемпиона – ходила в школы на уроки физической культуры, на городские легкоатлетические кроссы, глаз был намётан на чемпионов. Свою тренерскую деятельность Юлия Казимировна закончила в возрасте 75 лет, хотя даже на тот момент руководство спортивной школы просило её остаться.

Любовь к физической культуре, спорту и баскетболу Юля привила

не одному поколению. Каждый её день рождения растягивался на несколько дней, приходили в гости целыми семьями, по возрастам и группам, телефон в эти дни всегда разрывался от звонков: звонили со всех концов не только страны, но и Европы.

Любовь к спорту, конечно же, передалась не только воспитанникам, но и дочери, внучке, правнукам. Дочь Юли Татьяна и внучка Анастасия выбрали профессию учителя физической культуры. Юля любила поспорить на тему «Кем лучше работать: тренером или учителем». Всегда доказывала, что тренерская работа более творческая, требует более разнообразного подхода к решению многих задач.

Она была не просто тренером, она была всегда верным другом, опорой и поддержкой в любой сложной ситуации, никогда никого не бросала в беде.

Всем нам было очень грустно потерять такого человека, сильного духом, несломленной от горя потерь, прожившей такое непростое детство и юность. В самый трудный момент жизни мы, её семья, всегда задумываемся, а как бы поступила наша дорогая Юля, как бы она вышла из этой ситуации, а она всегда говорила нам: «Не бывает в жизни безвыходных ситуаций. Всегда нужно найти правильное решение».

С бесконечной любовью и восхищением, твоя любящая семья

А.А. МИХАЛЁВА,

педагог-организатор

Т.А. ПАВЛОВА,

учитель физической культуры



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ



4/2025

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

В НОМЕРЕ:



## Учебно-методическая работа

- 2 **В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, М.М. Киржинов, С.С. Баженов.** Опыт разработки учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов
- 13 **В.В. Беляева, С.Н. Беляев.** Особенности физического воспитания обучающихся VII классов в условиях кадетской школы
- 17 **М.Ю. Глухова.** Разновидности игры «Вышибалы» на уроках физической культуры
- 22 **А.Д. Кайсин.** Организация уроков плавания по программе Международного бакалавриата

## В регионах России

- 26 **Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Е.В. Разова, Д.А. Нуркулов.** Отношение молодёжи допризывного возраста к занятиям физической культурой и комплексу ГТО

## На нашей вкладке

- 31 **И.В. Кулишенко, Е.В. Разова, Е.В. Шустова, Е.В. Крякина.** Памяти Учёного, Педагога, Человека (К 95-летию со дня рождения Ю.Д. Железняка)

## Наука — практике

- 37 **В.Е. Темерева, Т.П. Федорищева.** Формирование осанки обучающихся на основе принципов прикладной кинезиологии
- 48 **Е.А. Ястребова, К.В. Уськов, Г.А. Кузьменко, А.Д. Ястребова.** Оперативность мышления юного хоккеиста в игровой деятельности: социально-психологическая обусловленность реализации физических качеств

## Педагогическая мастерская

- 55 **И.В. Богданова, В.Н. Рожков.** Учителю в помощь. Приседания





Научная статья

УДК 796.011.3

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_2-12

ВАК 5.8.2, 5.8.4

# Опыт разработки учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов

Виктор Павлович Лукьяненко<sup>1</sup>, Наталья Владимировна Лукьяненко<sup>2</sup>, Мурат Мухамедович Киржинов<sup>3</sup>, Сергей Сергеевич Баженов<sup>4</sup>

<sup>1, 2</sup>Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

<sup>3</sup>Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х.М. Бербекова, Нальчик, Россия

<sup>4</sup>Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

<sup>1</sup>viktor246@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1817-6704

<sup>2</sup>uspehnatalja@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5370-6195

<sup>3</sup>kirzhinov-077@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0942-7998

<sup>4</sup>bagenov06@mail.ru, ORCID: 0009-0005-1552-600X

**Аннотация.** В статье представлены результаты, дополняющие знания в области теории и методики проведения учебных занятий по физической культуре, на основе использования цифровых образовательных ресурсов (ЦОР). Определена эффективность их применения с обучающимися V классов основной школы.

Разработанные в процессе исследования экспериментальные учебные задания расширяют представления специалистов о способах организации общеобразовательной и самостоятельной учебной деятельности по физической культуре на основе применения ЦОР. Экспериментальные задания могут применяться с обучающимися различного возраста при условии соответствующей корректировки их содержания.

Полученные результаты исследования могут быть использованы для совершенствования теоретико-методических подходов к усовершен-

ствованию методик, направленных на повышение эффективности преподавания учебного предмета «Физическая культура» на основе использования ЦОР.

**Ключевые слова:** внеурочные, внешкольные формы физического воспитания, урок, физическая культура.

**Для цитирования:** Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Киржинов М.М., Баженов С.С. Опыт разработки учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 2-12. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_2-12.

Original article

## Experience in developing educational tasks on physical culture based on the use of digital educational resources

Viktor P. Lukyanenko<sup>1</sup>, Natalya V. Lukyanenko<sup>2</sup>, Murat M. Kirzhinov<sup>3</sup>, Sergey S. Bazhenov<sup>4</sup>

<sup>1, 2</sup>Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

<sup>3</sup>Kabardino-Balkarian State University named after HM. Berbekova, Nalchik, Russia

<sup>4</sup>Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

<sup>1</sup>viktor246@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1817-6704

<sup>2</sup>uspehnatalja@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5370-6195

<sup>3</sup>kirzhinov-077@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0942-7998

<sup>4</sup>bagenov06@mail.ru, ORCID: 0009-0005-1552-600X

**Abstract.** The results are presented that complement knowledge in the field of the theory and methods of conducting training in physical education, based on

the use of digital educational resources (DER). The effectiveness of their use with students of 5 grades of the main school is determined.

Experimental educational tasks developed during the study expand the ideas of specialists about the methods of organizing general and independent educational activities in physical education based on the use of DER. Experimental tasks can be applied with students of different ages, provided that they are appropriate to adjust their content.

The results of the study can be used to improve theoretical and methodological approaches to improving methods aimed at increasing the efficiency of teaching the subject "Physical Culture" based on the use of DER.

**Keywords:** extracurricular, extracurricular forms of physical education, lesson, physical culture.

**For citation:** Lukyanenko V.P., Lukyanenko N.V., Kirzhinov M.M., Bazhenov S.S. Experience in developing educational tasks on physical culture based on the use of digital educational resources // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 2-12. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_2-12.

В системе общего образования используется комплексный подход к оценке образовательных достижений обучающихся, основанный на мониторинге качества освоения ими умений и знаний, в том числе формируемых с использованием цифровых образовательных ресурсов. В соответствии с основными положениями федеральных государственных образовательных стандартов ЦОР должны применяться в процессе преподавания всех общеобразовательных предметов, в том числе на уроках физической культуры. В этой связи в настоящее время разрабатывается всё больше методических материалов и рекомендаций по использованию цифровых образовательных ресурсов на уроках информатики, русского языка и литературы, математики, алгебры и геометрии, истории и географии.

На этом фоне выявлено практическое отсутствие подобных разработок по физической культуре. Таким образом, теория и практика

преподавания учебного предмета «Физическая культура» характеризуется наличием противоречия между необходимостью реализации концептуальных положений цифровизации системы образования в области физической культуры и недостаточностью научно-методического обеспечения этого процесса.

По нашему мнению, для содействия решению данного противоречия необходимо расширить (распространить) практику использования цифровых образовательных ресурсов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и определить эффективность их влияния на качество физкультурного образования школьников. В старших классах это может оказать положительное влияние не только на повышение качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», но и качества подготовки индивидуальных проектов. В средних классах — сохранить и повысить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Как отмечают Д.М. Пискова и М.В. Богатикова [3], вступление в ранний подростковый возраст характеризуется перестройкой всей мотивационной сферы, в том числе и учебной мотивации. Этот период совпадает с социальными изменениями школьной жизни пятиклассников — переходом на предметную систему обучения, что усугубляет психологические проблемы школьной мотивации у многих детей на протяжении всего обучения в основной школе. В свою очередь положительная мотивация к урокам физической культуры может быть одним из косвенных признаков социально-психологического благополучия школьника, когда обучающийся обладает ресурсами для направления психологических усилий не только на адаптацию к учебному процессу, но и на здоровье, саморазвитие и самопознание. Вместе с тем, начало подросткового периода характеризуется не только перестройкой мотивационной сферы личности, но и изменением социальной ситуации в обучении. В этот сложный период онтогенеза

уроки физической культуры для подростков часто превращаются в рутину, мотивация к ним перестаёт развиваться («в средние классы школьники приходят с умеренно-положительной силой мотивации»).

Для проведения исследования определён контингент обучающихся — 11–12 лет (V класс).

*Объект исследования* — учебно-воспитательный процесс по физической культуре с обучающимися основной школы.

*Предмет исследования* — особенности использования цифровых образовательных ресурсов на уроках физической культуры в основной школе.

*Цель исследования* — выявить эффективность применения цифровых образовательных ресурсов на уроках физической культуры с обучающимися основной школы.

*Гипотеза исследования* базируется на предположении о том, что преподавание учебного предмета «Физическая культура» может быть более эффективным в условиях широкого применения цифровых образовательных ресурсов при разработке учебных заданий, в том числе, для выполнения обучающимися домашних заданий.

### *Задачи исследования:*

определить роль и значение цифровых образовательных ресурсов в общеобразовательном процессе по физической культуре в основной школе;

разработать систему учебных заданий по физической культуре, основанных на применении ЦОР;

определить эффективность применения ЦОР на уроках физической культуры с обучающимися V классов основной школы.

*Методы исследования:* анализ литературных источников и документальных материалов; педагогическое наблюдение; беседа с участниками учебно-воспитательного процесса; педагогический эксперимент; анкетирование; двигательное тестирование («Кросс 3 км (бег по пересечённой местности)»); методы математической статистики.

В федеральных образовательных программах (ФОП) начального, основного и среднего общего образования указано, что с помощью ЦОР целесообразно формировать у обучающихся коммуникативные универсальные учебные действия (УУД), метапредметные результаты обучения, активно используя их в процессе организации проектно-исследовательской де-

Таблица 1

### Особенности содержания федеральных образовательных программ, основанного на использовании ЦОР в общеобразовательном процессе

Содержание ФОП	ФОП начального общего образования	ФОП основного общего образования	ФОП среднего общего образования
Результаты обучения и воспитания	Овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута	Целевые ориентиры результатов воспитания (ценности научного познания); развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде)	Программа воспитания (физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия); проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
Программа формирования универсальных учебных действий	Коммуникативные УУД: целесообразно формировать, используя цифровую образовательную среду класса, образовательной организации	Метапредметные результаты включают овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных формах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её целевой аудитории	

ятельности (см. табл. 1). Для этого обучающиеся должны активно вовлекаться в освоение цифровых образовательных ресурсов, начиная уже с начальной школы, в том числе через деятельность в детских и молодёжных объединениях, в группах в социальных сетях; по безопасности в цифровой среде (ФОП: Модуль «Профилактика и безопасность»).

Одним из наиболее эффективных способов достижения сформулированных в ФОП метапредметных результатов обучения на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся V–IX классов навыков работы с информацией. В этих условиях комплексный подход к оценке образовательных достижений обучающихся реализуется через использование мониторинга динамических показателей освоения знаний и умений их реализовать в практической физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием

информационно-коммуникационных (цифровых) технологий.

Школьники должны уметь воспринимать и создавать информационные тексты в различных форматах, в том числе цифровых. Именно этим обстоятельством обусловлены особенности подбора экспериментальных учебных заданий (см. табл. 2) и выбор контингента испытуемых из состава обучающихся V классов.

Примерные темы экспериментальных занятий сформулированы в соответствии с содержанием федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся V класса. Учебные задания разработаны по нескольким темам из всех трёх разделов программного материала: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Для выполнения большинства заданий обучающимся рекомендовано пользоваться элек-

Таблица 2

**Примерные темы учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов для обучающихся V классов**

Раздел программного материала	Примерная тема	Форма учебной работы	ЦОР
Знания о физической культуре	Физическая культура и здоровый образ жизни	домашнее задание	онлайн-кроссворд
	Олимпийские игры древности	домашнее задание	онлайн-кроссворд
	Миф о зарождении Олимпийских игр	домашнее задание	платформа РЭШ
	Олимпийские игры Древней Греции	учебное занятие	модель «Перевёрнутый урок»
Способы самостоятельной деятельности	Способы дозирования физической нагрузки	учебное занятие	конструктор квестов
	Осанка как показатель физического развития	домашнее задание	платформа РЭШ
	Способы оценки состояния организма в по-кое	учебное занятие	онлайн-сервис Google-формы
Физическое совершенствование (Спортивные игры, Спорт)	Готов к труду и обороне — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	домашнее задание	платформа РЭШ
	Подготовка к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы	домашнее задание	онлайн-конструктор буклетов
		домашнее задание	приложение «Шагомер» на мобильном устройстве
	Футбол: основные приёмы игры	учебное занятие	онлайн-ребус

ронными учебниками по физической культуре. Ссылки на цифровые образовательные ресурсы, которыми обучающиеся экспериментальной группы (ЭГ) должны были пользоваться при выполнении домашних заданий по предмету, были отправлены им через школьный электронный журнал (раздел «Домашние задания»).

Как правило, уже в первых классах обучающиеся знакомы с работой на компьютерах, планшетах, смартфонах, поэтому особое внимание педагогических работников должно уделяться разъяснению школьникам особенностей и правил пользования этими средствами при решении учебных задач. Начинать просветительскую деятельность необходимо с первоначальных сведений: как сидеть за компьютером или с телефоном, на каком расстоянии от глаз должен быть экран, как расположить свет и т.д. [1].

В результате исследования выявлено, что такими элементарными сведениями не владеют даже обучающиеся старших классов. Поэтому перед тем как приступить к апробации экспериментальных учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов, особое внимание былоделено исправлению такого недочёта. Для этого обучающиеся ЭГ были ознакомлены с основными положениями п. 3.5 СанПин [4]. Интересный факт: после того, как этот урок закончился, обучающиеся продолжали бурно обсуждать информацию, связанную с тем, что:

на одном занятии учителями может применяться одновременно не более двух дистанционных образовательных технологий (например, планшет и интерактивная доска);

наушники рекомендовано использовать не более часа, при уровне громкости в них не более 60% от максимальной;

СанПин не допускает использования в образовательном процессе мобильных устройств с 2020 г. [4].

### **Вариант учебных заданий по темам из раздела «Знания о физической культуре», основанных на применении ЦОР**

В процессе исследования с помощью онлайн-конструктора по теме «Физическая культура и здоровый образ жизни» для обучающихся ЭГ был создан кроссворд с использованием ключевых слов: *здоровье, ценность, культура, режим, гигиена, питание, гимнастика, наследственность*.

В процессе выполнения домашнего задания нужно было ознакомиться с ключевыми словами кроссворда. Затем с помощью электронной версии учебника по физической культуре (так как в школе отсутствует бумажный вариант) под редакцией доктора педагогических наук, профессора М.Я. Виленского [7] сформулировать вопросы к ключевым словам. Вопросы необходимо расположить под пустым вариантом кроссворда, а на обратной стороне бланка указать свою фамилию и имя.

На урок, в процессе которого осуществлялась проверка выполнения домашнего задания, обучающиеся принесли второй вариант кроссворда и простой карандаш. На проверку выделялось 7 мин в заключительной части урока. Испытуемые обменивались между собой кроссвордами и по команде приступали к их разгадыванию. Учитель отмечал, кто из обучающихся быстрее справился с заданием. Ученик, первым справившийся с заданием, зачитывал вопросы с бланка. Все вместе обучающиеся оценивали качество формулировок и делали вывод о том, что повлияло на скорость ответов. Таким образом, при проверке домашнего задания положительно отмеченным оказался не только тот ученик, который быстрее всех справился с разгадыванием кроссворда, но и тот, кто сформулировал для него вопросы. Для тех, кто не выполнил домашнее задание, заранее были подготовлены бланки кроссвордов первого варианта, и обучающиеся пытались сформулировать свои вопросы к ключевым словам самостоятельно. При таком подходе к организации проверки домашнего

задания, все обучающиеся получали оценки, соответствующие качеству их учебной работы.

Перед выполнением следующих двух домашних заданий по темам «Олимпийские игры древности» и «Миф о зарождении Олимпийских игр» особое внимание обучающихся ЭГ было обращено на то, что качество их выполнения они продемонстрируют в рамках отдельного урока на тему «Олимпийские игры Древней Греции».

При выполнении задания на тему «Олимпийские игры древности» следовало определить 15–20 ключевых слов для составления кроссворда из учебника по физической культуре под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.П. Матвеева [2]. Затем самостоятельно составить кроссворд с помощью онлайн-сервиса и выгрузить его в двух вариантах: с ответами и без них (по примеру, разработанному учителем).

С целью закрепления исторических сведений об олимпийских играх обучающимся было дано домашнее задание: изучить содержание урока на тему «Миф о зарождении Олимпийских игр», размещённого на платформе Российской электронной школы (РЭШ), и выполнить контрольные задания на сайте. Доступ к качеству их выполнения учитель может получить (как и обучающиеся) только при регистрации на рекомендуемом сайте.

Для оценки качества выполнения домашних заданий по темам «Олимпийские игры древности» и «Миф о зарождении Олимпийских игр» был проведён экспериментальный урок «Олимпийские игры Древней Греции», который разработан по модели «Перевёрнутый урок» [5].

Основная идея «перевёрнутых уроков» заключается в том, что сначала обучающиеся знакомятся с содержанием программного материала в сети Интернет. В нашем случае это образовательная платформа РЭШ и электронный учебник по физической культуре. Затем проводится урок по закреплению и проверке качества освоенных обучающимися знаний и умений.

Как показала практика, выполнение представленных учебных заданий по физической культуре не вызывает у обучающихся никаких затруднений. Со своей стороны, мы пытались подробнейшим образом объяснить алгоритм их выполнения. Но, как оказалось, во многих подробностях и разъяснениях обучающиеся не нуждались. Большинство из них всё поняли сразу после того, как была поставлена учебная задача. За дополнительными разъяснениями обращались только те обучающиеся, которые по каким-либо причинам отсутствовали на уроках, а также классные руководители, которые заинтересовались нашей деятельностью. Звонили некоторые родители и высказывали своё одобрение по поводу того, что их дети занимаются полезным делом за компьютером.

Следует отметить, что на выполнение домашних заданий по физической культуре за компьютером обучающиеся тратили в среднем 15–30 мин. При этом, если бы они имели возможность изучать содержание не в электронной, а печатной (бумажной) версии учебников по физической культуре, то это время составляло бы 7–12 мин. Такие данные получены в результате привлечения к выполнению домашних заданий в школе нескольких обучающихся ЭГ, которые имели возможность работы с печатными версиями учебника.

**Вариант учебных заданий по темам из раздела «Способы самостоятельной деятельности», основанных на применении ЦОР**

В процессе исследования был проведён урок на тему «Способы дозирования физической нагрузки», организованный в форме квеста по круговому методу. Содержание занятия основано на материале учебника по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева [2]. Было разработано шесть учебных карточек с заданиями (см. табл. 3). Заголовок каждой карточки единый: «Способ дозирования физической нагрузки». При этом одной из задач являлось развитие сообразительности, когнитивной находчивости, проявление кото-

Таблица 3

## Учебные задания на тему: «Способы дозирования физической нагрузки»

№ п/п	Задание	Ответ																																										
1	<p>К  О  → Л + И  Ч  Е  ≈ ↑ С ♠ ≠ Т « В « ÷ О  ♠</p>	количество																																										
2	<p>Г У Л Г Г У Г Г Г Г</p> <p>В   О   Н Т   Р   Е П   И   Я</p>	повторения																																										
3	<p>→ → ↓ ← ↘ ↙ → ↘ ↓ ↗ ↙ → ↗ ↘ ↓</p> <table border="1"> <tr> <td>старт</td> <td></td> <td>С</td> <td>ы</td> <td>н</td> <td>ж</td> </tr> <tr> <td></td> <td>К</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>и</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>о</td> <td>ж</td> <td>я</td> <td>к</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>и</td> <td></td> <td>р</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ь</td> <td>т</td> <td></td> <td>к</td> <td>г</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>с</td> <td>о</td> <td>к</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	старт		С	ы	н	ж		К									и		X	о	ж	я	к			и		р			ь	т		к	г			с	о	к			скорость
старт		С	ы	н	ж																																							
	К																																											
				и																																								
X	о	ж	я	к																																								
	и		р																																									
ь	т		к	г																																								
	с	о	к																																									
4	<p>37 14 88 22 33 97 21 16 15 26 79 70 89 60 24 52 29</p> <p>Е П С О Т Ъ Д О Р Ж О Н Т Ъ Л Л И</p>	продолжительность																																										
5		отягощение																																										
6	<p>АХЫДТО ҮЛАВРЕТНИ</p>	интервалы отдыха																																										

рых весьма затруднено без прочного знания теоретического и практико-методического материала по теме.

Под разными заданиями на карточках были представлены три одинаковых упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  
поднимание и опускание тела из положения лёжа на спине;  
прыжки на месте.

Учебные задания для обучающихся были разработаны с помощью онлайн-конструктора «Квестодел». Для их выполнения класс был разделён на шесть команд (по количеству учебных заданий), так как предстоящая деятельность была организована по методу круговой тренировки. На каждой из шести станций находились учебные карточки с заданиями и гимнастические маты для выполнения упражнений.

На каждой станции обучающиеся разгадывали тот или иной способ дозирования физической нагрузки, указанный на учебной карточке. Затем самостоятельно приступали к выполнению упражнений в соответствии с указанным (разгаданным) способом. Продолжительность работы на каждой станции 4 мин. Задача учителя: своевременно корректировать самостоятельную деятельность обучающихся по выполнению упражнений предложенными способами. После прохождения всех станций (при подведении итогов), обучающиеся перечисляли все освоенные ими способы дозирования физической нагрузки.

Для подготовки к следующему экспериментальному уроку обучающимся ЭГ было дано домашнее задание: ознакомиться на сайте РЭШ с содержанием темы «Осанка как показатель физического развития».

Оценка качества выполнения домашнего задания осуществлялась на следующем уроке по теме «Способы оценки состояния организма в покое». В процессе этого занятия школьники ознакомились с двумя способами оценки:

функционального состояния организма по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС);

приспособляемости организма к физической нагрузке (тест Руфье).

Для внесения полученных результатов в Google-форму (анонимно) обучающимся было рекомендовано взять на урок сотовые телефоны. А для проведения теста Руфье — чистые листы и простые карандаши.

Для проведения урока в спортивном зале была размещена информация из учебника по физической культуре для обучающихся V класса под редакцией М.Я. Виленского такого содержания: «Пульс в состоянии покоя в норме у здорового человека ритмичный, без перебоев: у мальчиков 70–75 уд/мин (ударов в минуту), у девочек 75–80 уд/мин» [7]. Представлена таблица, позволяющая перевести показатели ЧСС за 10 с в количество ударов за одну минуту. В первой строке таблицы указана ЧСС за 10 с, во второй — за минуту. Например: в первой строчке — 9 уд/10 с, во второй — 54 уд/мин, в первой — 10 уд/10 с, во второй — 60 уд/мин и т.д.

Оценку состояния работы своего сердца в покое обучающиеся производили во вводной части экспериментального урока. Затем был проведён тест Руфье. Сначала в положении сидя обучающиеся измеряли пульс (Р) за 15 с. Записывали результат. Затем выполняли 30 приседаний за 30 с и измеряли пульс (Р1) за 15 с в положении стоя (записывали результат). Затем отдыхали в течение минуты и снова подсчитывали пульс (Р2) за 15 с (записывали результат). С помощью мобильных устройств полученные результаты были внесены в Google-форму.

В процессе занятия трое обучающихся по техническим причинам (у одного отсутствовал телефон) не смогли сделать этого. Показатели их состояния были внесены в Google-форму учителем.

**Вариант учебных заданий по темам из раздела «Физическое совершенствование», основанных на применении ЦОР**

Для подготовки к проведению серии контрольных уроков по оценке уровня двигательной подготовленности обучающихся ЭГ (со-

гласно рабочей программе учителя) были разработаны такие домашние задания. Первое предполагало ознакомление обучающихся на платформе РЭШ с содержанием урока «Готов к труду и обороне — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

Серию домашних заданий по теме «Подготовка к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы» обучающиеся выполняли в процессе всей четвёртой учебной четверти. В начале четверти всем обучающимся была представлена информация о гигиенических нормах суточной двигательной активности детей (по данным академика РАМН А.Г. Сухарева) (см. табл. 4).

Для повышения эффективности самостоятельных занятий по подготовке к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы обучающимся было дано домашнее задание: ознакомиться с содержанием учебно-методического пособия А.В. Черкашина [6]. Желающим было предложено с помощью специального онлайн-сервиса разработать буклет на тему «Рекомендации к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой». Основным условием разработки являлось то, что содержание буклета должно быть основано на материале рекомендуемого учебно-методического пособия.

Для повышения мотивации обучающихся к созданию буклета разработаны поощряющие условия:

лучший буклет будет размещён на сайте школы, подарен администрации и учителям;

все обучающиеся, создавшие буклет, будут иметь дополнительные бонусы на контрольных уроках по проверке домашнего задания «Подготовка к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы», которое предполагало проведение теста «Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)».

Для отслеживания личных результатов и достижений при выполнении серии домашних заданий по теме «Подготовка к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы», обучающимся рекомендовано использовать приложение «Шагомер» на мобильном устройстве.

Заключительный экспериментальный урок проведён на тему «Футбол: основные приёмы игры». В процессе занятия были созданы общие представления о некоторых элементах футбола:

способы ударов по мячу: внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу;

остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;

ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы [2].

В заключительной части урока обучающимся было предложено перечислить основные приёмы игры в футбол в результате разгадки сгенерированных нами ребусов. Ребусы были заранее распечатаны и размещены на одной из стен в спортивном зале.

Таким образом, в процессе исследования было разработано десять учебных заданий по физической культуре, основанных на применении шести различных цифровых обра-

Таблица 4

**Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей  
(по данным академика РАМН А.Г. Сухарева)**

Возраст обучающихся	Локомоции (тыс. шагов)	Двигательный компонент (часы)	Энергозатраты (ккал/сут)
6–10 лет (оба пола)	15–20	4–5	2500–3000
11–14 лет (оба пола)	20–25	3,4–4,5	3000–3500
15–17 лет (юноши)	25–30	3–4	3500–4300
15–17 лет (девушки)	20–25	3–4,5	3000–4000

зовательных ресурсов — это онлайн-сервисы по созданию кроссвордов, квестов, ребусов, Google-формы, образовательная платформа РЭШ, приложение «Шагомер» на мобильном устройстве.

Проведено четыре экспериментальных урока и разработано шесть домашних заданий по физической культуре. К выполнению представленных в таблице 2 учебных заданий (в том числе и домашних) обучающиеся ЭГ привлекались один раз. Исключение составляет домашнее задание на тему «Подготовка к ГТО с использованием средств оздоровительной ходьбы». Это задание было рекомендовано выполнять в течение всей четвёртой учебной четверти (не менее трёх раз в неделю). При добросовестной самостоятельной работе обучающиеся должны были выполнить 21 домашнее задание по этой теме. Исходя из этого, всего в процессе исследования было разработано 31 учебное задание по физической культуре с применением цифровых образовательных ресурсов, что способствовало значительному повышению качества учебной работы по физической культуре в основной школе.

**Заключение.** При погружении в работу мы пришли к выводу о необходимости более детального изучения особенностей функционирования в общеобразовательных организациях цифровой образовательной среды, оценки сформированности цифровых навыков у учителей-предметников, в том числе и по физической культуре, а также способов применения ими цифровых образовательных ресурсов. Для получения более достоверных данных представляется необходимым расширить круг вопросов при проведении социолого-педагогического исследования. Например, было бы интересно получить ответы от учителей физической культуры на такие вопросы:

Увеличилась ли Ваша нагрузка в условиях цифровизации системы образования?

Увеличилась ли учебная нагрузка на обучающихся в условиях применения учителями цифровых образовательных ресурсов?

Какие цифровые образовательные ресурсы Вы чаще используете при подготовке к занятиям, в процессе уроков, при разработке домашних заданий, при планировании контрольных уроков?

Укажите положительные и отрицательные стороны применения цифровых образовательных ресурсов в процессе общего физкультурного образования.

Укажите ЦОР, которые, по вашему мнению, могли бы наиболее эффективно применяться на уроках физической культуры.

Укажите ЦОР, которые, по вашему мнению, могли бы наиболее эффективно применяться в процессе учебно-тренировочных занятий по видам спорта.

При каких условиях вы станете наиболее эффективно применять ЦОР в процессе физического воспитания школьников?

Оцените техническое оснащение школы (наличие оборудования для проведения видеоконференций, аудио-конференций, возможность работать на образовательных платформах и пр.).

Оцените техническое оснащение общеобразовательного процесса по физической культуре и т.д.

Получение ответов на эти вопросы могло бы способствовать дальнейшему совершенствованию образовательной деятельности, основанной на использовании ЦОР, с целью существенного повышения её эффективности и качества. ◆

#### Список источников

1. Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы: методические рекомендации для учителя / Виноградова Н.Ф., Кузнецова М.И., Рожкова М.В., Рыдзе О.А.; под ред. Н.Ф. Виноградовой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 52 с.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник / А.П. Матвеев. 9-е изд., перераб. М.: Просвещение, 2019. 127 с.

3. *Пискова Д.М.* Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную / Д.М. Пискова, М.В. Богатикова // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. Т. 9. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN521.pdf> (дата обращения: 17.02.2025)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (дата обращения: 22.02.2025).

5. Применение цифровых образовательных ресурсов на современном уроке: метод. пособие / М.Б. Лебедева, М.А. Горюнова. СПб.: ЛОИРО, 2019. 127 с.

6. Рекомендации к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой: учебно-методическое пособие / Автор-составитель: А.В. Черкашин. Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2021. 42 с.

7. Физическая культура. 5–7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2023. 256 с.

#### References

1. *Vinogradova N.F., Kuznetsova M.I., Rozhkova MV, Rydze O.A.* (2022), How to work according to the updated standard in the elementary school 1: Methodological recommendations for the teacher / Ed. N.F. Vinogradova. Moscow: FGBNU «Institute for the Development Strategy of the Education of the RAO», 52 p.

2. *Matveev A.P.* (2019), Physical culture. Grade 5: Textbook / A.P. Matveev. 9th ed., refined. Moscow: Education, 127 p.

3. *Piskova D.M., Bogatikova M.V.* (2021), Problems of preserving the motivation of schoolchildren to physical education lessons at the stage of transition from elementary school to the main // World of Science. Pedagogy and Psychology. T. 9. No 5. [Electronic resource]. URL: <https://mir-nauki.com/pdf/25psmn521.pdf>. (Date of access: 17.02.2025).

4. Decree of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation dated 09.28.2020 No 28 “On the approval of the sanitary rules SP 2.4. 3648-20 “Sanitary and epidemiological requirements for organizations of education and training, rest and recovery of children and youth” (Registered on 12/18/2020 No 61573). [Electronic resource]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/view/00012020122210122>. (Date of access: 22.02.2025).

5. *Lebedeva M.B., Goryunov M.A.* (2019), The use of digital educational resources in the modern lesson: Method. The manual. St. Petersburg: Loiro, 127 p.

6. Recommendations for independent classes of health work: a training manual / Author-compiler: A.V. Cherkashin. Blagoveshchensk: Publishing House of AMGU, 2021, 42 p.

7. Physical culture. Grades 5–7: Textbook / M.Ya. Vilensky, I.M. Turevsky, T.Yu. Torochkova et al.; Ed. M.Ya. Vilensky. Moscow: Education, 2023. 256 p.

В.П. ЛУКЬЯНЕНКО,

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры образовательных технологий  
физической культуры и спорта

Н.В. ЛУКЬЯНЕНКО,

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры образовательных технологий  
физической культуры и спорта

М.М. КИРЖИНОВ,

старший преподаватель института педагогики,  
психологии и физкультурно-спортивного образования

С.С. БАЖЕНОВ,

доцент кафедры физической культуры  
института физической культуры, спорта и туризма



## ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Жизнь человека не вечна, но наука и знания переступают пороги столетий.

*И.В. Курчатов,*  
советский физик-ядерщик  
(1903–1960)

Научная статья

УДК 372.879.6

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_13-17

ВАК 5.8.4

# Особенности физического воспитания обучающихся VII классов в условиях кадетской школы

**Вера Владимировна Беляева<sup>1</sup>, Сергей Николаевич Беляев<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

<sup>1</sup>Verab2110@yandex.ru

<sup>2</sup>sergei-belyaev66@yandex.ru

**Аннотация.** В последние годы вопросу организации физического воспитания в системе кадетского образования уделяется большое внимание. В статье представлены результаты исследования применения методики физического воспитания учащихся VII кадетских классов, которая включала сочетание учебных занятий, участие в спортивно-массовой работе с занятиями по специальной физической подготовке. Содержанием военно-прикладной физической подготовки на уроках были предусмотрены средства физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, бег на выносливость, гимнастика, игры.

**Ключевые слова:** учащиеся кадетских классов, полоса препятствий, физическая подготовка, упражнения.

**Для цитирования:** Беляева В.В., Беляев С.Н. Особенности физического воспитания учащихся VII классов в условиях кадетской школы // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 13-17. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_13-17.

Original article

**Features of physical education of students of the 7-th grade in the conditions of a cadet school**

**Vera V. Belyaeva<sup>1</sup>, Sergey N. Belyaev<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Penza State University, Penza, Russia

<sup>1</sup>Verab2110@yandex.ru

<sup>2</sup>sergei-belyaev66@yandex.ru

**Abstract.** In recent years, the issue of organizing physical education in the cadet education system has received much attention. The article presents the results of a study on the application of the physical education methodology for students of the 7th cadet classes, which included a combination of educational institutions, participation in sports and mass work, as well as classes in special physical training. The content of military-applied physical training in the lessons included the following means of physical education: overcoming obstacles, grenade throwing, endurance running, gymnastics, games.

**Keywords:** students of cadet classes, obstacle course, physical training, exercises.

**For citation:** Belyaeva V.V., Belyaev S.N. Features of physical education of students of the 7th grade in the conditions of a cadet school // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 13-17. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_3-17.

В современных условиях кадетское образование очень востребовано обществом. По данным на 2024 г., в России 152 общеобразовательных учреждения входят в систему кадетского образования. Из них 100 находятся в ведомстве органов образования, остальные — в ведомстве Минобороны России, МВД России, Следственного комитета РФ, Росгвардии, ФСБ и МЧС России [2]. Кроме того, во многих российских учебных заведениях открыты кадетские классы. Научно-теоретические предпосылки применения различных подходов к проведению физической подготовки с учащимися кадетских классов лежат в теории физической подготовки [1].

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что изучение особенностей организации физического воспитания играет большую роль при обучении и воспитании кадет.

*Цель исследования* — разработать и экспериментально обосновать методику использования средств физического воспитания учащихся VII классов кадетской школы для повышения уровня физической подготовки и формирования военно-прикладных умений.

*Методы и организация исследования.* Педагогический эксперимент проводился на базе кадетской школы № 46 «Пензенский казачий генерала Слепцова кадетский корпус».

В эксперименте приняли участие обучающиеся VII классов. VII «В» класс выступал в качестве контрольной группы (КГ), а VII «К» — в качестве экспериментальной группы (ЭГ).

Разработанная методика физического воспитания обучающихся VII кадетских классов включала: трёхразовые занятия физической культурой по общеобразовательной программе в размере 102 ч в год, проведение спортивно-массовой работы, а также занятия по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программами дополнительного образования, такими как: Военно-патриотический клуб «Кадет», «ОФП. Спортивные игры». Содержанием военно-прикладной физической подготовки были предусмотрены следующие средства физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, бег на выносливость, гимнастика, игры.

Тестирование исходного уровня физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ различий между ними не выявило.

Далее обучающиеся КГ занимались на занятиях по физической культуре согласно действующей учебной программе, а обучающиеся ЭГ — в рамках уроков физической культуры и секционных занятий по разработанной нами методике, направленной на улучшение физической и военно-прикладной подготовки учащихся.

В VII «К» классе в урок включались дополнительные упражнения для развития силы,

ловкости, равновесия, быстроты реакции, взрывной силы, так как все эти качества нужны для прохождения полосы препятствий. Комплексы включали упражнения: на турнике — выход силой, подтягивание; старты из различных исходных положений по сигналу; прохождение гимнастического бревна на различной высоте; напрыгивания на тумбу различной высоты; «отжимания» с хлопками; попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу; выпрыгивания вверх из положения присед и др.

Данные упражнения составлялись в комплекс и давались 3 раза в неделю на каждом уроке, на время их выполнения отводилось от 5 до 10 мин.

Одним из особенностей физической подготовки обучающихся кадетских школ является выполнение норматива по преодолению классической полосы препятствий, поэтому в содержание урока также были включены упражнения по преодолению препятствий — разучивание и тренировка в преодолении отдельных препятствий: преодоление препятствий прыжком; прыжки вниз (в глубину) из положения сидя, из виса; перелезание силой с опорой на бедро товарища, на плечи товарища, с использованием бревна; лазанье по канату; метание гранаты в цель.

В сентябре два урока в неделю обучающиеся VII «К» класса по 3–4 раза совершенствовали прохождение классической полосы препятствий на улице. Также два раза в неделю уделялось внимание на развитие выносливости. Обучающиеся VII «К» класса пробегали дистанцию от 600 м до 2 км равномерным методом (ЧСС 130–140 уд./мин) и интервальным методом: 4×500 м, отдых между подходами до неполного восстановления (до 120 уд./мин).

В октябре все уроки по физической культуре проходили уже в спортивном зале. Раз в неделю мы добавили в содержание урока физической культуры полосу препятствий в зале (см. рис.).

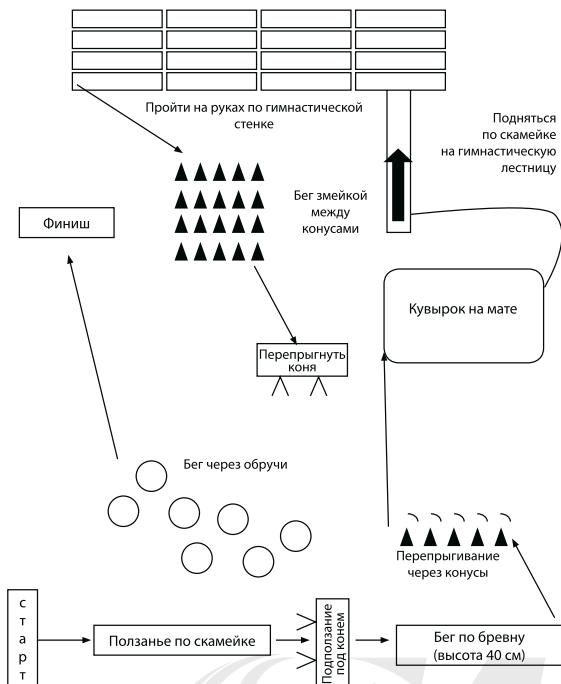


Рис. Полоса препятствий в зале

В январе мы провели повторное тестирование, которое дало нам предварительные выводы о совершенствовании военно-прикладных умений и навыков по контрольной и экспериментальной группам. В прохождении полосы препятствий в зале результаты улучшились как в контрольном, так и в экспериментальном классе, но прирост показателей в обоих классах недостоверен ( $p \geq 0,05$ ).

Также в январе мы провели промежуточное тестирование физических качеств учащихся VII классов для выявления динамики результатов и корректировки методики совершенствования физической подготовки кадет.

Анализируя результаты тестирования, мы увидели, что за полгода наблюдается тенденция улучшения уровня физической подготовленности обучающихся кадетских классов, но достоверного прироста результатов не произошло. В экспериментальной группе (VII «К» класс) прирост результатов значительно выше, чем в контрольной группе (VII «В» класс).

Полученные промежуточные результаты тестирования говорят о том, что во втором полугодии учебного года необходимо скорректировать содержание методики физического воспитания.

С конца января в содержание уроков по физической культуре с обучающимися ЭГ были добавлены подвижные игры (ТЭГ-регби) и эстафеты, а также включены дополнительные упражнения на гимнастических снарядах, равновесия, упражнения на развитие силы и акробатические упражнения. Также была продолжена работа на развитие выносливости.

Все учащиеся ЭГ посещали секционные занятия (баскетбол или футбол по выбору) и участвовали в работе Военно-патриотического клуба «Кадет».

С мая занятия по физической культуре проходили на улице на свежем воздухе. В этом месяце акцент на уроках был сделан на развитие общей выносливости и силовых способностей. Каждый урок учащиеся пробегали от 1 до 2 км различными методами (равномерным, ЧСС до 140 уд/мин и интервальным 2×500 м, 3×500 м, 4×500 м, ЧСС до 150 уд/мин). Также на каждом уроке выполнялись упражнения на силу: подтягивание на турнике, поднимание ног из виса на турнике.

В конце мая по окончании педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование учащихся VII «К» и VII «В» кадетских классов.

Анализируя изменение показателей прохождения полос препятствий у учащихся кадетских классов за экспериментальный период (таблица 1), можно заметить, что в ЭГ обучающиеся VII «К» класса достоверно улучшили время прохождения обеих полос препятствий ( $p \leq 0,05$ ). В КГ у обучающихся VII «В» класса время прохождения полос препятствий также улучшилось, но достоверного прироста показателей не произошло ( $p \geq 0,05$ ).

Изменения показателей физической подготовленности кадетов за экспериментальный период приведены в таблице 2.

Таблица 1

**Динамика показателей прохождения полос препятствий  
у обучающихся кадетских классов за экспериментальный период**

Группы	В начале эксперимента	В конце эксперимента	% прироста	P	P между группами в конце эксперимента
	$\bar{X}^{\delta\pm}$	$\bar{X}^{\delta\pm}$			
<b>уличная полоса препятствий, мин, с</b>					
Контрольная	1,24,2±18,5	1,18,3±19,3	7,0	≥0,05	≤0,05
Экспериментальная	1,14,8±15,3	1,04,3±14,1	14,2	≤0,05	
<b>полоса препятствий в зале, мин, с</b>					
Контрольная	1,59,4±14,3	1,53,3±16,2	5,1	≥0,05	≥0,05
Экспериментальная	2,01,1±21,0	1,50,5±17,4	8,8	≤0,05	

Примечание.  $\bar{X}$  — средняя арифметическая;  $\delta\pm$  — среднее квадратическое отклонение; P — достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Таблица 2

**Динамика показателей физической подготовленности обучающихся  
кадетских классов за экспериментальный период**

№ п/п	Тесты	Классы	Начало экспе- римента $\bar{X}^{\delta\pm}$	Конец экспери- мента $\bar{X}^{\delta\pm}$	% прироста	P	P между группами в кон- це экспери- мента
1	Бег 1000 м, мин	VII «В» VII «К»	4,49±0,50 4,59±0,52	4,42±0,48 4,37±0,51	1,55 4,14	≥0,05 ≤0,05	≤0,05
2	Бег 30 м, с	VII «В» VII «К»	5,6±0,34 5,5±0,47	5,5±0,42 5,3±0,38	1,7 3,6	≥0,05 ≤0,05	≥0,05
3	Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лёжа на полу, количест- во раз	VII «В» VII «К»	21,47±3,78 22,09±3,17	22,90±4,82 24,85±3,23	6,66 12,49	≥0,05 ≤0,05	≤0,05
4	Прыжок в длину с места, см	VII «В» VII «К»	189,4±20,6 193,9±17,2	192,2±20,8 199,8±14,9	1,47 3,53	≥0,05 ≤0,05	≤0,05
5	Поднимание тулови- ща за 1 мин, коли- чество раз	VII «В» VII «К»	42,52±8,2 40,50±5,3	43,54±8,4 45,95±6,6	2,4 12,5	≥0,05 ≤0,05	≥0,05
6	Челночный бег 3×10 м, с	VII «В» VII «К»	7,95±0,51 7,90±0,34	7,90±0,60 7,83±0,51	0,63 0,89	≥0,05 ≤0,05	≥0,05

Примечание.  $\bar{X}$  — средняя арифметическая;  $\delta\pm$  — среднее квадратическое отклонение; P — достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Можно отметить, что в процентном отно-  
шении по всем показателям у обучающихся  
VII «К» класса произошёл более высокий при-  
рост результатов, чем у обучающихся VII «В»  
класса. Достоверный прирост результатов

( $p \leq 0,05$ ) у обучающихся VII «К» класса про-  
изошёл в четырёх тестах: бег 1000 м, сгибание  
и разгибание рук в упоре лёжа на полу, пры-  
жок в длину с места и поднимание туловища  
за 1 мин.

Таким образом, можно заключить, что разработанная методика физического воспитания учащихся VII кадетских классов оказывает положительное воздействие на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, а также на формирование военно-прикладных умений и навыков. ◆

#### Список источников

1. Абрамов Д.Н., Степанов А.В. Критерий оценки физической подготовленности учащихся кадетских корпусов // Молодой учёный. 2016. № 4. С. 107–110.
2. Минпросвещения: в 2025 году планируется провести большой форум по кадетскому образованию // Учительская газета — сетевое издание, новости. 6.11.2024. [Электронный ресурс]. [https://vk.com/@ug\\_ru\\_news-rss-413899851-1749322088](https://vk.com/@ug_ru_news-rss-413899851-1749322088). (Дата обращения 25.02.2025).
3. Распоряжение Президента Российской Федерации от 09.04.1997 № 118-рп. «О создании общеобразовательных учреждений — кадетских школ (школ-интернатов)». [Электронный ресурс]. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/10773> pravo.gov.ru. (Дата обращения 20.02.2025).

Методическая статья

УДК 796.2/372.879.6

DOI:10.47639/0130-5581\_2025\_4\_17-21

БАК 5.8.4

## Разновидности игры «Вышибалы» на уроках физической культуры

**Милена Юрьевна Глухова**

«Новая школа», Москва, Россия

milena.gluhova@n.school

**Аннотация.** В статье подробно описаны основные правила различных версий игры «Вышибалы», а также её спортивного аналога — доджбола. В процессе игр у детей развиваются ловкость, координация, скорость реакции, а также навыки командного взаимодействия. Рассмотренные разновидности вышибал могут быть использованы для разнообразия уроков физической культуры, организации активного досуга или проведения це-

#### References

1. Abramov D.N., Stepanov A.V. Criterion for assessing the physical fitness of students of cadet corps // Young scientist. 2016. No 4. P. 107–110.
2. Ministry of Education: in 2025, it is planned to hold a large forum on cadet education // Uchitelskaya Gazeta — online publication, news. 6.11.2024. [Electronic resource]. [https://vk.com/@ug\\_ru\\_news-rss-413899851-1749322088](https://vk.com/@ug_ru_news-rss-413899851-1749322088). (Date of access 25.02.2025).
3. Order of the President of the Russian Federation dated 09.04.1997 No 118-rp. «On the establishment of general education institutions — cadet schools (boarding schools)». [Electronic resource]. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/10773> pravo.gov.ru. (Date of access 20.02.2025).

В.В. БЕЛЯЕВА,

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теоретических основ  
физической культуры и спорта

С.Н. БЕЛЯЕВ,

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры циклических видов спорта

лого учебного модуля, направленного на развитие физических и социальных навыков у школьников.

**Ключевые слова:** вышибалы, доджбол, уроки физической культуры, командное взаимодействие.

**Для цитирования:** Глухова М.Ю. Разновидности игры «Вышибалы» на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 17-21. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_17-21.

Original article

**Varieties of bouncers in physical education classes**

**Milena Yu. Glukhova**

«New School», Moscow, Russia  
milena.gluhova@n.school

**Abstract.** The article provides a detailed description of the basic rules of various versions of the game of bouncers, as well as its sports counterpart, dodgeball. During these games, children develop agility, coordination, reaction speed, and teamwork skills. The discussed varieties of bouncers can be used to diversify physical education lessons, organize active leisure, or conduct an entire educational module aimed at developing physical and social skills in schoolchildren.

**Keywords:** bouncers, dodgeball, physical education lessons, teamwork.

**For citation:** Glukhova M.Yu. Varieties of bouncers in physical education classes // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 17-21. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_17-21.

«Вышибалы» — одна из самых популярных игр с мячом среди детей школьного возраста. На уроках физической культуры чаще всего используется один или два варианта игры. Однако существует множество разновидностей, которые позволяют адаптировать игру под разные учебные задачи урока или создать на её основе отдельный модуль.

Например, в «Новой школе» на протяжении пяти недель обучающиеся не только знакомились с видами вышибал и с доджболом, но и развивали физические качества, тактическое мышление и умение взаимодействовать друг с другом.

Представленные в статье варианты вышибал могут проводиться с разным количеством обучающихся и на поле любого размера. Игры могут продолжаться в течение заданного времени или до тех пор, пока все игроки не будут выбиты. Для всех вариаций вышибал действуют два универсальных правила. Первое: если мяч попадает в голову игрока, такой бросок считается недействительным, и игрок остаётся в игре. Второе: игрок не считается выбитым, если мяч перед попаданием в него коснулся

пола, стен или поверхностей других предметов. Выбитым участник признается только в случае прямого попадания мяча.

### Классические вышибалы с командами

В начале игры выбираются двое водящих, которые встают с двух сторон игровой площадки. Их задача — выбить всех игроков мячом. Выбитые игроки покидают площадку и ждут до конца игры или возможности вернуться. Водящие могут использовать специальные команды. Для этого они должны громко озвучить команду перед выполнением броска.

#### Правила:

если игрок ловит мяч, не дав ему коснуться пола или стен, это называется «свечкой». «Свечки» нельзя копить на себя — их можно использовать только для выпуска выбитых игроков. Первым возвращается на площадку тот, кто был выбит раньше всех. «Суперсвечка» спасает всех выбитых игроков, но она может быть использована только один раз за игру;

если на площадке остаётся последний игрок, водящие не могут использовать команды. Устанавливается количество бросков для его выбивания, равное его возрасту;

нельзя называть три команды подряд. После использования двух команд следующий бросок должен быть обычным (или команда зарабатывается после двух обычных бросков).

#### Команды:

«Ручеёк». Водящий катит мяч по полу, а игроки должны успеть встать перед ним так, чтобы мяч прокатился между ног. Если мяч касается ноги или игрок не успевает встать правильно, то он считается выбитым.

«Бомбочка». Водящий поворачивается спиной к игрокам, которые должны в это время присесть. Водящий бросает мяч за спину, и игроки не могут двигаться или уворачиваться, пока мяч не ударится об пол два раза. Если мяч попал в игрока или игрок начал двигаться раньше времени, он считается выбитым.

«Семейная фотография». Игроки должны встать рядом друг с другом в центре площад-

ки, как будто позируя для фотографии. После броска мяча они могут разбегаться и уворачиваться.

«Камень». Водящий кладёт мяч на пол перед собой. Игроки должны по очереди обежать вокруг мяча. Как только последний игрок завершает круг, водящий может взять мяч и начать выбивать игроков.

«Торпеда». Водящий выбивает игроков, пиная мяч ногой вместо броска.

«Макароны». Все игроки должны уворачиваться от мяча, передвигаясь на одной ноге.

«Паучок». Игроки принимают положение сидя с упором руками назад и передвигаются в таком положении, уворачиваясь от мяча.

«Змейка». Игроки берутся за руки и двигаются цепочкой, стараясь избежать попадания мяча. Если мяч попадает в любого из игроков, он считается выбитым.

### Классические вышибалы в квадрате

Выбираются двое водящих, которые встают по противоположным сторонам квадратной площадки. Остальные игроки находятся внутри квадрата. Если игрока выбили, то он присоединяется к вышибающим, вставая на одну из сторон квадрата. Вышибающие могут передавать мяч друг другу, чтобы усложнить задачу игрокам в центре. В этой версии нет «свечек» (возможности спасти игрока, поймав мяч). Когда остаётся последний игрок, ему даётся количество бросков, равное его возрасту. Если он уклоняется от всех бросков, то объявляется победителем.

### Одиночные вышибалы

В этом варианте вышибал каждый играет сам за себя. Игра начинается, как только подброшенный учителем мяч ударится о пол три раза. Игрок, который завладел мячом, становится вышибалой. Его задача — не двигаясь с места, бросить мяч в любого другого игрока. Как только мяч касается пола, его может подобрать любой из участников. Игроки без мяча могут свободно перемещаться по площадке. Игра продолжается до тех пор, пока один игрок не выбьет всех остальных, либо до

истечения заданного времени. Игрок считается выбитым, если в него попал мяч, который не коснулся пола и стен. Для возвращения в игру ему необходимо, чтобы игрок, который его выбил, был выбит другим участником.

**Запрещается:** набрасывать себе мяч и таким образом передвигаться по площадке; объединяться против другого игрока. Если учитель замечает подобное нарушение, оба игрока покидают игру на время.

### Модификации:

1. Если много игроков или большая площадка, то можно добавить больше мячей.

2. Игроки объединяются в пары или тройки. Участники одной команды могут пасовать друг другу мяч. Возвращение в игру можно сделать как в классических одиночных вышибалах, или выбитый игрок должен дождаться, пока его напарник по команде поймает «свечку» (мяч, который не коснулся пола или стен).

### «Рыцари и дракон»

В этой вариации вышибал делим учеников на равные команды — «дракон» и «рыцари». Команда «дракон» выстраивается в линию друг за другом, каждый кладёт руки на плечи переди стоящего. Первый игрок «дракона» — это «голова», последний — «хвост». «Рыцари» образуют круг вокруг «дракона». Они должны передавать мяч друг другу, не двигаясь с места, чтобы попасть в «хвост дракона» (последнего игрока в линии). «Драконы» должны защищать свой хвост, двигаясь и уворачиваясь, «голова дракона» (первый игрок) может отбивать мяч руками. Если «рыцарям» удаётся попасть в «хвост», последний игрок «дракона» выбывает из игры. «Дракон» становится короче, и игра продолжается. «Рыцари» продолжают пытаться выбить нового последнего игрока «дракона». Игра может продолжаться до тех пор, пока в команде «дракона» останется один игрок («голова»), а также можно установить временной лимит (например, 5–10 мин), тогда побеждает команда, которая выбила больше игроков за это время.

### «Перестрелка»

Площадка делится на две равные половины, и за пределами поля каждой команды добавляется специальная зона для выбитых игроков, называемая «пленом». У каждой команды есть мяч, который можно передавать, бросать или перемещаться с ним по полю. Цель — выбить игроков противоположной команды, не пересекая центральную линию. Если игрока выбивают, то он переходит в зону «пленя» на стороне соперника, где может ловить мячи и пытаться попасть в игроков противоположной команды. Как только выбитый игрок попадает в соперника, он возвращается на свою половину поля и продолжает игру. Такая вариация делает вышибалы более динамичными, так как выбитые игроки остаются вовлечёнными в игру, стремясь помочь своей команде и вернуться на поле.

**Модификация:** в этой версии игры вместо «пленя» на лицевых линиях каждой команды устанавливаются по 5 конусов (кеглей). Теперь, чтобы вернуть выбитого игрока, нужно сбить конус мячом. Сбитый конус восстанавливается на место после попадания. Мяч нельзя трогать, пока он не коснётся пола, стены или игрока. Это добавляет сложности и стратегии. Любое попадание в конус (даже случайное) засчитывается.

### «Коридор»

Ученики делятся на две команды: «Вышибалы» и «бегуны». На площадке обозначаются две параллельные линии на расстоянии 10–15 м друг от друга (расстояние можно варьировать в зависимости от возраста и физической подготовки игроков). Команда «вышибал» встаёт по бокам между этими линиями, создавая коридор. Они должны стоять на обозначенной линии и не заходить за неё. Команда «бегунов» выстраивается за одной из линий, готовясь к перебежке.

«Бегуны» должны по сигналу пробежать через коридор на противоположную сторону, стараясь не быть выбитыми.

### Правила:

каждый «вышибала» имеет право только на один бросок за время перебежки команды;

после броска «вышибала» должен подобрать мяч и вернуться на свою позицию;

«вышибалы» не могут заходить за линию коридора или мешать «бегунам» другим способом;

если в «бегуна» попали мячом, он считается выбитым и выходит из игры.

Каждая успешная перебежка (когда игрок добежал до противоположной линии) приносит команде «бегунов» одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока все «бегуны» не будут выбиты, или не закончатся заранее установленные раунды.

### «4 территории»

В этой версии игровое поле делится на 4 равные зоны. В каждой зоне находятся по 2 игрока. Количество игроков можно изменять в зависимости от размера поля. Участники из одной команды стоят по диагонали, у каждого есть мяч.

Цель игры — выбить игроков противоположной команды, попав в них мячом. Выбитый игрок садится на площадке. Чтобы его спасти, напарник должен коснуться его и громко сказать «тег». Если в одной зоне выбиты оба игрока, эта территория переходит к другой команде. Команда побеждает, если занимает всю площадку, выбив всех соперников.

### Доджбол

Это профессиональный вид спорта, который не входит в олимпийскую программу. Игра проводится на площадке размером 18×9 метров, разделённой на две равные половины центральной линией. На каждой половине также есть нейтральная зона, обозначенная трёхметровой линией от центра.

В каждой команде участвует по 6 основных игроков на площадке и 2 запасных игрока за её пределами. Запасные игроки подают вылетевшие мячи своим игрокам.

Игра начинается с того, что на центральной линии устанавливаются 6 мячей. По сигналу

игроки бегут к центральной линии, чтобы захватить мячи. Каждая команда может взять только 3 мяча. Забегать за центральную линию запрещено.

*Цель игры* — выбить всех игроков противоположной команды. Если время игры истекает, побеждает команда с большим количеством оставшихся игроков.

*Правила:*

первый бросок можно выполнить только после того, как игрок с мячом забежал за нейтральную линию. После этого нейтральная линия не нужна, и броски можно выполнять с любой части своей половины площадки;

игроки могут отбивать летящие мячи мячом, который держат в руках;

если игрок ловит мяч обеими руками, то один ранее выбитый игрок его команды возвращается на площадку, а игрок, который бросил этот мяч, выбывает из игры;

если все 6 мячей оказываются у одной команды, они должны совершить бросок в течение 5 с, иначе получают предупреждение.

*Запрещается:*

намеренно бросать мяч в голову. Если игроку попали в голову, он остаётся на площадке, а бросавший может получить предупреждение;

бить мяч ногами;

заступать за центральную или боковую линии.

Команде, получившей три предупреждения, засчитывается техническое поражение.

Таким образом, вышибалы и доджбол могут значительно разнообразить уроки физической культуры, сделав их более интересными и мотивирующими для учащихся. Они не тре-

буют сложного инвентаря и легко адаптируются под разный уровень физической подготовки детей, что делает их доступными для всех. Помимо физического развития, такие игры способствуют формированию командного духа, укрепляют коммуникативные навыки и развивают стратегическое мышление. Они помогают детям научиться быстро принимать решения, действовать слаженно и уважать соперников. ◆

**Список источников**

1. Чернякова С.Н., Иванова С.В. Подвижные и спортивные игры во дворе: учеб.-метод. пособие. Тюмень: Тюменский изд. дом, 2013. 71 с.

2. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 237 с.

3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2–7 лет. Практическое пособие. М.: Мозаика-синтез, 2013. 144 с.

**References**

1. Chernyakova S.N., Ivanova S.V. Outdoor and sports games in the yard: educational and methodological guide. Tyumen: Tyumen Publishing House, 2013. 71 p.

2. Outdoor games in general and special education institutions: Textbook / Ed. by S.L. Fetisova, A.M. Fokina. St. Petersburg: Publishing House of the Herzen state pedagogical university of Russia, 2015. 237 p.

3. Stepanenkova E.Ya. Collection of outdoor games. for working with children aged 2–7 years. Practical guide. Moscow: Mozaika-sintez, 2013. 144 p.

М.Ю. ГЛУХОВА,  
учитель физической культуры

## ◆ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Педагог не тот, кто учит, педагог тот, кто чувствует, как ученик учится.

В.Ф. Шаталов,  
советский педагог-новатор  
(1927–2020)

Методическая статья

УДК 797.2 /372.879.6

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_22-25

ВАК 5.8.4

# Организация уроков плавания по программе Международного бакалавриата

**Андрей Дмитриевич Кайсин**

Школа «Летово», Москва, Россия

kaysin34@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс организации уроков по плаванию с учётом требований Международного бакалавриата на примере школы «Летово».

**Ключевые слова:** плавание, обучающийся, техника, планирование, кроль на груди, кроль на спине.

**Для цитирования:** Кайсин А.Д. Организация уроков плавания по программе Международного бакалавриата // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 22-25. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_22-25.

Original article

**Organization of swimming lessons according to the International baccalaureate program**

**Andrey D. Kaisin**

«LETOVO School», Moscow, Russia

Kaysin34@gmail.com

**Abstract.** The article discusses the process of teaching swimming lessons taking into account the requirements of the International baccalaureate using the example of the LETOVO school.

**Keywords:** swimming, student, technique, planning, chest crawl, back crawl.

**For citation:** Kaisin A.D. Organization of swimming lessons according to the International baccalaureate program // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 22-25. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_22-25.

Программа Международного бакалавриата развивает абстрактное мышление и тренирует способность применять полученные знания в жизни, а также помогает сформировать всесторонне развитую, социально активную и ответственную за своё обучение личность. Цель Международного бакалавриата — воспитание любознательной, разносторонней и неравнодушной молодёжи, которая, проявляя межкультурное понимание и уважение, внесла бы вклад в совершенствование и безопасность мира. В нашей школе образовательную программу мы дополняем системой оценивания полученных знаний и навыков. Для этого используется методика критериального оценивания [1]. На уроках физической культуры дети учатся применять свои знания об изучаемом виде спорта, а также планировать свои выступления, демонстрировать физическую, техническую и тактическую подготовленность и анализировать свои результаты.

**Цель исследования:** разработать технологию проведения уроков плавания с учётом требований программы Международного бакалавриата.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В третьей четверти в нашей школе на уроках физической культуры старшеклассники изучают плавание. На занятиях мы знакомим детей с историей и спортивными стилями плавания, которые в дальнейшем будем изучать. В этом учебном году для изучения мы выбрали два стиля плавания: кроль на спине и вольный стиль (кроль на груди). Данные стили

были лучше и понятнее с точки зрения подачи информации и технических составляющих, а также с точки зрения безопасности.

Одна из особенностей программы Международного бакалавриата — концептуальное обучение. В физической культуре четыре концепта: взаимоотношения, коммуникация, развитие, изменения. В каждом разделе программы в центр изучения ставится один из них, а вид спорта, осваиваемый детьми, становится средством, а не целью. С помощью данного подхода к обучению, обучающиеся учатся понимать взаимосвязи между различными областями знаний и применять эти знания в новых и незнакомых ситуациях. На наш взгляд, концептуальное обучение на уроках физической культуры — это эффективный подход, который позволяет обучающимся не просто научиться выполнять упражнения, но и понять принципы и концепции, лежащие в основе физической активности. Это способствует формированию осознанного подхода к здоровью и повышает мотивацию к занятиям спортом на протяжении всей жизни.

Ключевым концептом на уроках плавания мы выбрали *развитие*. Мы сформулировали ключевую идею исследования так: развитие компетенций возможно только при регулярной практике и правильном выборе.

#### Задание

Составьте план тренировки в выбранном стиле плавания

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Рис 1. Шаблон плана тренировки

На изучение данного вида спорта было отведено 9 занятий по два академических часа.

Другой особенностью программы Международного бакалавриата является критериальная система оценивания. По физической культуре критериев оценивания четыре. На уроках плавания дети будут оценены по всем четырём критериям [3].

Для эффективного выполнения заданий обучающиеся должны не только овладеть техникой плавания, но и уметь правильно применять терминологию, планировать свои занятия и проводить рефлексию.

**Критерий А — применение знаний.** В конце изучения темы обучающиеся выполняют теоретический тест: в течение 15 мин необходимо ответить на поставленные вопросы по теме плавания.

Примеры вопросов:

1. При каком способе плавания старт выполняется из воды?
2. Назовите не менее двух видов поворотов в плавании?

**Критерий В — планирование.** В течение всей четверти обучающиеся должны будут опробовать друг на друге фрагмент тренировки по выбранному стилю плавания [2]. Начиная со второго урока, группа обучающихся в составе 5 человек, проводит свой фрагмент за-

Дата  
ФИО занимающегося  
ФИО эксперта

Чек-лист основных технических фаз в плавании занимающегося на уроке физкультуры.

#### Кроль на спине

- Во время движения ног неслыханно отучника
- Во время движений ног колено не выходит из воды полностью (ученик не крьт ногами)
- Ноги выполняют работу от бедра
- Тело на воде вытянуто и не провальвается в поясничном отделе
- Голова лежит на воде
- Руки во время гребка прямые
- Во время гребка большой палец выходит из воды, около уха происходит разворот листи и макушка гребущей руки заходит в воду
- Рука в воде делает гребок под углом 90°

Выезд эксперта

Итоговая оценка

Рис 2. Чек-лист

нятия, предварительно записавшись на проведение у преподавателя. Каждый проводящий урок обучающийся выбирает себе дорожку, на которой уже заранее распределены одноклассники. Тренировка не должна превышать 20 мин. Материал для своего фрагмента занятия обучающиеся берут в электронном ресурсе школы, в библиотеке, или консультируются с преподавателем. Проводящий урок заранее составляет план. Данное задание обучающиеся выполняют дома, используя шаблон (см. рис. 1)

*Важно! Обучающиеся не допускаются до проведения занятия без плана тренировки.*

Если обучающийся освобождён от физических нагрузок по медицинским показаниям и не допущен до плавания в бассейне, он выполняет другое задание. Ему предлагается оценить технику плавания любого другого обучающегося класса, используя чек-лист (см. рис. 2).

В конце проведения фрагмента тренировки каждый обучающийся, который побывал в роли тренера, получает обратную связь от занимающихся в воде детей. Обучающиеся, выполнившие задание по чек-листику, также дают обратную связь тем занимающимся, которых они оценивали.

Во второй части урока обучающиеся под руководством учителя продолжают совершенствовать изучаемые стили плавания, но акцент делается на развитие их физических качеств: выносливости и быстроты средствами специальных плавательных упражнений [2].

Примеры упражнений:

плавание кролем на спине в полной координации 200 м;

200 м в полной координации в своём темпе, с минимальными остановками;

эстафета 4×25 м вольным стилем в максимальном темпе.

**Критерий С – представление.** На контрольном уроке обучающиеся должны продемонстрировать технику плавания двумя стилями на дистанции 50 м [2, 4]. Во время конт-

рольного заплыва они должны продемонстрировать:

- правильную технику работы рук;
- правильную технику работы ног;
- правильное положение тела в воде;
- правильное сочетание движений с дыханием.

Также на контрольном уроке обучающиеся получают дополнительное задание в своём заплыве. Например: *при переходе с одного стиля на другой использовать определённый поворот, или при плавании кролем на груди использовать технику дыхания 2/2 (дыхание осуществляется на каждый второй гребок)* [2, 4].

**Критерий D – рефлексия.** По итогам четверти обучающимся необходимо проанализировать свои успехи и ответить на вопросы. Мы просим обучающихся выполнять данную работу устно и отправлять ответы в виде аудиозаписи через LMS платформу. Запись ответа не должна быть более 3 мин.

Примеры вопросов:

1. Как Вы думаете, как изменилась Ваша техника плавания за четверть?
2. Что Вам необходимо сделать для улучшения Вашей техники в плавании?
3. Что помогло /помешало выполнить контрольные упражнения на критерий С. Обоснуйте свой ответ. Приведите свои конкретные примеры успеха /не успеха.

**Заключение.** Анализируя нашу работу, можно сделать вывод — обучение по программе Международного бакалавриата на уроках физической культуры позволяет ученикам в процессе обучения получить большой объём знаний по предмету. Используя теоретическую информацию, обучающиеся понимают, как распланировать свой тренировочный процесс, какие упражнения и какая дозировка им сейчас подходит, исходя из своей физической формы. Ребёнок понимает, как правильно ему плыть, какие упражнения ещё следует отработать и к чему стремиться.

Также в конце четверти получают обратную связь от обучающихся и педагоги и делают вывод, над чем им в дальнейшем работать. ◆

#### Список источников

1. Сайт школы «Летово»: Программа международного бакалавриата [Электронный ресурс]. <https://letovo.ru/obrazovanie/myp>. (Дата обращения: 15.02.2025).
2. *Латушкин Р.С.* Эффективный кроль. М: Издательство «Спорт и Культура 2000», 2016. 96 с.
3. *Машковцев А.И.* Критериальное оценивание на уроках физкультуры / А.И. Машковцев. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.
4. *Васильева И.А.* Плавание. Кроль на спине: учеб. пособие / И.А. Васильева, Е.А. Волкова, В.Н. Макарова. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2021. 71 с.

#### References

1. Letovo School website: International Baccalaureate Program [Electronic resource]. <https://letovo.ru/obrazovanie/myp>. (Date of access: 15.02.2025).
2. *Latushkin R.S.* Effective crawl. Moscow: Publishing house «Sport and Culture - 2000», 2016. 96 p.
3. *Mashkovtsev A.I.* Criterion assessment in physical education lessons / A.I. Mashkovtsev. Moscow: Chistye Prudy Publ., 2009. 32 p.
4. *Vasilyeva I.A.* Swimming. Crawl on your back: a textbook / I.A. Vasilyeva, E.A. Volkova, V.N. Makarova. Novosibirsk: NSTU Publishing House, 2021. 71 p.

А.Д. КАЙСИН,  
учитель физической культуры

#### Уважаемые авторы, 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 очерёдность 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!



Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_26-30

ВАК 5.8.2, 5.8.4

# Отношение молодёжи допризывного возраста к занятиям физической культурой и комплексу ГТО

Николай Иванович Синявский<sup>1</sup>, Алексей Валерьевич Фурсов<sup>2</sup>, Елена Владимировна Разова<sup>3</sup>,  
Даниел Алмазович Нуркулов<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup>Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

<sup>3</sup>Государственный университет просвещения, Москва, Россия

<sup>1</sup>nsin1967@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3711-2949

<sup>2</sup>fursovav@bk.ru, ORCID: 0000-0002-1596-4385

<sup>3</sup>ev.razova@quppros.ru, ORCID: 0009-0004-22641607

<sup>4</sup>danielnurkulov4@bk.ru, ORCID: 0009-0005-0067-611X

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического исследования отношения допризывной молодёжи к занятиям физической культурой и комплексу ГТО, проведённого с помощью ресурса платформы «Яндекс Forms». В исследовании приняли участие обучающиеся XI классов (249 школьников) г. Сургута. По итогам опроса установлено, что только треть (32,1%) обучающихся в дополнительных учебных заведениях активно занимается спортом. При этом две трети респондентов (67,9%) ограничиваются лишь обязательным изучением физической культуры на занятиях и не включают физическую активность в свою повседневную жизнь, то есть для большинства подростков допризывного возраста характерна пассивная позиция: они участвуют только в необходимых уроках физической культуры по учебной программе, игнорируя самостоятельные физические упражнения. Причиной большинства случаев пренебрежения молодёжью допризывного возраста нормами комплекса ГТО служит отсутствие

целенаправленного включения в образовательный процесс и внеаудиторную работу практических физических упражнений, необходимых для развития реально применимых двигательных компетенций.

**Ключевые слова:** отношение, допризывная молодёжь, занятия физической культурой, комплекс ГТО.

**Для цитирования:** Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Нуркулов Д.А. Отношение молодёжи допризывного возраста к занятиям физической культурой и комплексу ГТО // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 26-30. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_26-30.

Original article

## The attitude of young people of pre-conscription age to physical education and the TRP complex

Nikolay I. Sinyavsky<sup>1</sup>, Alexey V. Fursov<sup>2</sup>,  
Elena V. Razova<sup>3</sup>, Daniel A. Nurkulov<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup>Surgut state pedagogical university, Surgut, Russia

<sup>3</sup>State University of Education, Moscow, Russia

<sup>1</sup>nsin1967@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3711-2949

<sup>2</sup>fursovav@bk.ru, ORCID: 0000-0002-1596-4385

<sup>3</sup>ev.razova@quppros.ru, ORCID: 0009-0004-22641607

<sup>4</sup>danielnurkulov4@bk.ru, ORCID: 0009-0005-0067-611X

**Abstract.** The article presents the results of a sociological study of the attitude of pre-conscription youth to physical education and the TRP complex, conducted using the Yandex Forms platform resource. The study involved 11th grade students (249 schoolchildren)

from Surgut. According to the results of the survey, it was found that only a third (32.1%) of students in additional educational institutions are actively involved in sports. At the same time, two thirds of respondents (67.9%) limit themselves to compulsory physical education in the classroom and do not include physical activity in their daily lives, meaning that the majority of pre-conscription adolescents are characterized by a passive attitude.: they participate only in the necessary physical education classes according to the curriculum, ignoring independent physical exercises. The reason for the majority of cases of pre-conscription youth neglecting the norms of the TRP complex is the lack of purposeful inclusion in the educational process and extracurricular activities of practical physical exercises necessary for the development of really applicable motor competencies.

**Keywords:** attitude, pre-conscription youth, physical education classes, the TRP complex.

**For citation:** Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Razova E.V., Nurkulov D.A. The attitude of young people of pre-conscription age to physical education and the TRP complex // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 26-30. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_26-30.

Молодёжь допризывного возраста играет важную роль в формировании здоровой и активной нации. Физическая культура и спорт имеют большое значение для поддержания здоровья и формирования физической подготовленности подрастающего поколения.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить серьёзные проблемы в области мотивации старшеклассников к освоению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3, 4, 6]. В связи с этим учащиеся показывают недостаточно высокие результаты по данным нормативам [1, 2, 5]. Уроки физической культуры, как ключевой элемент школьной программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, не в полной мере справляются с поставленными задачами из-за ограниченности времени (всего два урока).

Решение этой проблемы требует разработки и внедрения инновационных подходов: новых методик, форм занятий и дополнительных средств для подготовки молодёжи к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО.

*Цель исследования* состояла в изучении мнений молодёжи допризывного возраста по вопросам отношения, мотивации и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

*Методы и организация исследования.* С помощью ресурса платформы «Яндекс Forms» состоялся опрос обучающихся одиннадцатых классов г. Сургута, чтобы изучить позицию допризывной молодёжи по отношению к занятиям спортом и выполнению нормативов комплекса ГТО. В анкетировании приняли участие 249 школьников.

*Результаты исследования.* Опрос показал, что для подавляющего большинства молодёжи допризывного возраста двигательная активность занимает значительное место в списке личностных ценностей. 24,9% опрошенных отметили, что занятия физической культурой и спортом у них занимают более 5 ч в неделю, ещё 28,9% респондентов отводят им от 3 до 5 ч в неделю, 30,1% указали на объём до 3 ч, и менее одного часа отметили 13,7% школьников.

В ходе опроса было установлено, что занимаются спортом в учреждениях дополнительного образования 32,1% одиннадцатиклассников. Но 67,9% респондентов кроме уроков физической культуры не получают физической нагрузки. Эти данные свидетельствуют о том, что большинство молодёжи допризывного возраста посещает лишь обязательные занятия физической культурой в образовательном учреждении.

В целом позитивные внутренние мотивы, связанные с физическим развитием, движут респондентами чаще, чем необходимость получить оценку (34,2%) и избегание возможных проблем с учителями (20,5%) и родителями (13,2%), однако они сформированы не у всех респондентов. Прочие мотивы не являются

столь актуальными и набирают менее 10% каждый.

Проявлять интерес к физическим упражнениям, стремиться к улучшению своего физического состояния и заботиться о своём здоровье — важные аспекты, которые могут мотивировать молодёжь допризывного возраста к занятиям спортом. Поэтому важно развивать и укреплять эти внутренние мотивы, чтобы достичь поставленных целей и сохранить интерес к активному образу жизни.

Также необходимо помнить, что каждый человек индивидуален, и у него могут быть свои мотивы. Поэтому важно искать те факторы, которые могут быть наиболее эффективными для мотивации конкретного человека и поддерживать его в стремлении к физическому развитию.

Кроме того, некоторые респонденты указали, что занимаются спортом, и поэтому им интересно углублять свои знания и навыки на уроках физической культуры. Ещё одна причина, которую упоминали некоторые респонденты, — это желание поддерживать своё здоровье и хорошую физическую форму.

Стремятся к получению знаний в области физической культуры и расширению кругозора только 21,4% респондентов. Также данные респонденты планируют выбрать профессию, требующую хорошей физической подготовки, поэтому занятия физической культурой имеют для них особую значимость.

В ходе опроса было выявлено, что большинство обучающейся допризывной молодёжи (76,3%) владеет информацией о нормативах комплекса ГТО. Однако часть опрошенных (23,7%) всё ещё не осведомлены о данных нормативах, что может указывать на необходимость проведения дополнительной работы по информированию и пропаганде здорового образа жизни среди подростков.

Кроме этого, необходимо отметить, что 54,6% одиннадцатиклассников указали, что они участвовали в сдаче нормативов комплекса ГТО, а 45,4% — не сдавали нормативы.

Участие в сдаче нормативов комплекса ГТО может быть показателем здорового образа жизни и интереса к спорту у опрошенных лиц. В то же время учёт мнение и предпочтения тех, кто не участвовал в сдаче нормативов, также важно для разработки индивидуальных подходов к физической активности и мотивации к занятиям спортом обучающихся допризывного возраста.

Оценивая динамику собственной физической активности, 17,5% обучающихся допризывного возраста указали, что они справились на золотой знак, 16,9% — на серебряный знак, 10,5 % — на бронзовый знак. Без знака остались 12,9% сдававших нормативы комплекса ГТО и 42,2% — не участвовали.

Необходимо отметить, что комплекс ГТО состоит из основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативные требования, которые позволяют определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

Поэтому в ходе опроса о сформированности прикладных двигательных умений и навыков молодёжи допризывного возраста в стрельбе из пневматической винтовки 61,4% респондентов отметили, что умеют стрелять, а 38,6% указали, что не умеют. Владение прикладными умениями и навыками юношами допризывного возраста представлено в таблице.

В рамках проведённого опроса было выявлено, что умение плавать подтвердили большинство опрошенных: это около девяноста процентов (87,6%), однако 12,4% не владеют этим навыком.

Каждый восьмой из десяти опрошенных (80,3%) подтверждает включение в учебную программу физической культуры лыжной подготовки, при этом каждый шестой респондент (16,7%) выразил противоположное мнение — что подобная практика отсутствует.

В ходе исследования было выявлено, что 55,4% обучающимся допризывного возраста на уроках физической культуры преподавали метание спортивного снаряда, в то время как

Таблица

## Владение прикладными умениями и навыками юношами допризывного возраста

№ п/п	Прикладные двигательные умения и навыки	Владеют, %	Не владеют, %
1	Стрельба из пневматической винтовки	61,4	38,6
2	Плавание	87,6	12,4
3	Лыжная подготовка	80,3	16,7
4	Метание спортивного снаряда	55,4	44,6
5	Рывок гири 16 кг	34,5	65,5
6	Самозащита без оружия	29,7	70,3
7	Туристский поход с проверкой туристских навыков	42,2	57,8

44,6% указали, что им не было дано соответствующего обучения.

На занятиях по физическому воспитанию и в рамках дополнительных мероприятий процесс обучения подниманию гири освоил только ограниченный процент учащихся — всего около трети (34,5%) при основной деятельности, а 65,5% — нет. Таким образом, возможно, имеет смысл уделять больше внимания этому упражнению и включить его в обязательную программу занятий для всех обучающихся допризывного возраста.

На вопрос, обучают ли Вас на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности самозащите без оружия, 29,7% ответили «да» и 70,3% указали «нет». Важно развивать навыки самозащиты без оружия как в рамках образовательного процесса, так и во внеурочной деятельности. Данные навыки могут быть полезными в различных жизненных ситуациях и способствуют повышению самоуверенности.

По поводу туристского похода с проверкой туристских навыков 42,2% респондентов указали, что проводятся такие занятия в общеобразовательной организации, а 57,8% ответили «нет». Проведённое исследование показало, что интерес к туристическим походам и проверке туристских навыков существует. Возможно, это связано с развитием интереса к активному отдыху, путешествиям и природе. Такие занятия могут быть полезны для раз-

вития у молодёжи допризывного возраста их физической подготовки и умения выживать в экстремальных ситуациях.

**Выходы.** Проведенное исследование позволило сделать основной вывод, что для большинства молодёжи допризывного возраста (53,8%) двигательная активность занимает существенное место в списке личностных ценностей. В ходе исследования было также выявлено, что у 45,4% опрошенных нет опыта участия в выполнении нормативов комплекса ГТО. Основной причиной невыполнения обучающимися допризывной молодёжи нормативных требований комплекса ГТО является то, что занятия физической культурой и внеклассные мероприятия не охватывают обучение практически значимым двигательным умениям и навыкам. Выполнение нормативов комплекса ГТО должно стать важной патриотической обязанностью молодёжи, готовящейся к труду и защите Родины. ◆

## Список источников

1. Бахин Е.А. Проблемы внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Бахин Е.А., Стafeева А.В., Соколов В.В. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С. 15–21.
2. Бобкова Е.Н. Особенности реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на региональном уровне / Бобкова Е.Н., Зюрин Э.А., Киреев

ва А.В., Вrubлевский Е.П. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 6. С. 52–54.

3. *Лубышева Л.И.* Ведущие тренды продвижения ВФСК «ГТО» в парадигме вызовов новой реальности // Теория и практика физической культуры. 2023. № 4. С. 109.

4. *Лукин Ю.Л.* Восприятие Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций Красноярского края /Лукин Ю.Л., Шмульская Л.С., Лобанова О.Б., Бурушкин Д.Д. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 2. С. 20–26.

5. *Райзих А.А.* Физическое воспитание юношей до-призывного возраста в условиях реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. 4(21). С. 102–109.

6. *Тюмасева З.И.* Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / Тюмасева З.И., Орехова И.Л., Быстрай Е.Б., Сиваков В.И., Гладкая Е.С. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 63–64.

#### References

1. *Bakhin E.A.* Problems of introducing the TRP complex in educational institutions/ Bakhin E.A., Stafeeva A.V., Sokolov V.V. // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. 2020. No 8. P. 15–21.

2. *Bobkova E.N.* Features of the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP at the regional level / Bobkova E.N., Zyurin E.A., Kireeva A.V., Vrublevsky E.P. // Theory and practice of physical culture. 2024. No 6. P. 52–54.

3. *Lubysheva L.I.* Leading trends in the promotion of VFSK TRP in the paradigm of challenges of the new reality // Theory and practice of physical culture. 2023. No 4. P. 109.

4. *Lukin Yu.L.* Perception of the TRP complex by students of educational organizations of the Krasnoyarsk Territory / Lukin Yu.L., Shmulskaya L.S., Lobanova O.B., Burushkin D.D. // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport. 2023. No 2. P. 20–26.

5. *Raizikh A.A.* Physical education of young men of pre-conscription age in the conditions of the realization of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense» // Science and sport: current trends. 2018. 4(21). P. 102–109.

6. *Tyumaseva Z.I.* Value-based attitude to health as a condition for improving students' physical fitness to pass the standards of the «Ready for work and Defense» complex / Tyumaseva Z.I., Orehova I.L., Bystrai E.B., Sivakov V.I., Gladkaya E.S. // Theory and practice of physical culture. 2019. No 10. P. 63–64.

Н.И. СИНЯВСКИЙ,

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания

А.В. ФУРСОВ,

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта

Е.В. РАЗОВА,

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания

Д.А. НУРКУЛОВ,

студент факультета физической культуры и спорта

#### Уважаемые авторы журнала «Физическая культура в школе»!

Редакция нашего журнала всегда рада, что вы выбрали для публикации своих статей именно наш журнал. Но при этом мы сообщаем вам, что преимущественное право по срокам публикации будут иметь авторы, которые являются подписчиками журнала и предоставят в редакцию копию квитанции об оплате подписки. Однако в любом случае ждём ваших статей, как правило, всегда нужных и интересных!



Обзорная статья

УДК 796

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_31-36

ВАК 5.8.4

# Памяти Учёного, Педагога, Человека (К 95-летию со дня рождения Ю.Д. Железняка)

Ирина Владимировна Кулишенко<sup>1</sup>, Елена  
Владимировна Разова<sup>2</sup>, Елена Викторовна  
Шустова<sup>3</sup>, Елена Валерьевна Крякина<sup>4</sup>

1, 2, 3, 4Государственный университет просвещения,  
Москва, Россия

<sup>1</sup>iv.kulishenko@guppros.ru

<sup>2</sup>ev.razova@guppros.ru

<sup>3</sup>ev.shustova@guppros.ru

<sup>4</sup>ev.kryakina@guppros.ru

**Аннотация.** Статья посвящена памяти доктора педагогических наук, профессора Юрия Дмитриевича Железняка (1929–2024). Приводятся факты его биографии и профессиональной деятельности. С его именем ассоциируются учебные и научные достижения факультета физической культуры и спорта Государственного университета просвещения. В честь Юрия Дмитриевича на факультете была проведена научно-практическая конференция с международным участием. В статье приведён обзор докладов, представленных на конференции.

**Ключевые слова:** память, учёный, педагог, тренер, конференция.

**Для цитирования:** Кулишенко И.В., Разова Е.В., Шустова Е.В., Крякина Е.В. Памяти Учёного, Педагога, Человека (К 95-летию со дня рождения Ю.Д. Железняка) // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 31-36. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_31-36.

Original article

**In Memory of the Scientist, Teacher, Man  
(To the 95th anniversary of the birth  
of Y.D. Zheleznyak)**

Irina V. Kulishenko<sup>1</sup>, Elena V. Razova<sup>2</sup>, Elena V.  
Shustova<sup>3</sup>, Elena V. Kryakina<sup>4</sup>

1, 2, 3, 4State university of education, Moscow, Russia.

<sup>1</sup>iv.kulishenko@guppros.ru

<sup>2</sup>ev.razova@guppros.ru

<sup>3</sup>ev.shustova@guppros.ru

<sup>4</sup>ev.kryakina@guppros.ru

**Abstract.** The article is devoted to the memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Yuri Dmitrievich Zheleznyak (1929 — 2024). The facts of his biography and professional activity are given. His name is associated with the educational and scientific achievements of the Faculty of Physical Education and Sport of the State University of Education. In honour of Yuri Dmitrievich a scientific and practical conference with international participation was held at the faculty. The article gives an overview of the reports presented at the conference.

**Keywords:** memory, scientist, educator, coach, conference.

**For citation:** Kulishenko I.V., Razova E.V., Shustova E.V., Kryakina E.V. In Memory of the Scientist, Teacher, Man (To the 95th anniversary of the birth of Y.D. Zheleznyak) // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 31-36. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_31-36.

16 декабря 2024 г. исполнилось бы 95 лет почётному профессору Московского государственного областного университета (ныне Государственный университет просвещения),

доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Железняку Юрию Дмитриевичу.

В данном университете Юрий Дмитриевич проработал более 30 лет.

Свой жизненный путь Ю.Д. Железняк начал в селе Раёвка Александровского района Ворошиловградской (Луганской) области. В годы Великой Отечественной войны его отец ушёл на фронт, прошёл всю войну. Семья с детьми какое-то время находилась в оккупации. В это время подросток Юра становится главным помощником матери. Учился всегда на «отлично», в школе и в институте. Занимался общественной работой, танцевал в студенческом ансамбле. Но главным в его жизни всегда был спорт, особенно волейбол.

В 1952 г. Ю.Д. Железняк окончил факультет физического воспитания Луганского государственного педагогического института и сразу занялся преподавательской деятельностью.

В 1955 г. поступил и в 1958 г. окончил аспирантуру при Всесоюзном НИИ физической культуры в Москве.

С 1958 по 1967 гг. работал в НИИ возрастной физиологии и гигиены Российской академии образования в должности старшего научного сотрудника, затем заведующим лабораторией физического воспитания детей школьного возраста.

С 1967 по 1984 гг. работал заведующим кафедрой спортивных игр в Московском областном государственном институте физической культуры, который до 1976 г. являлся филиалом Смоленского института физической культуры. Одновременно до 1972 г. Юрий Дмитриевич был деканом с исполнением обязанностей заместителя директора по научной и учебной работе этого филиала.

С 1984 г. Ю.Д. Железняк осуществлял свою трудовую деятельность в Московском областном педагогическом институте (МОПИ) имени Н.К. Крупской сначала в должности профессора, а с 1987 по 2009 гг. заведующего кафедрой

теории и методики физического воспитания и спорта.

С 1989 по 2000 гг. работал по совместительству в должности проректора Московского государственного педагогического университета по учебно-методической работе с функциональными обязанностями председателя Учебно-методического объединения по физической культуре в сфере педагогического образования.

Область научных исследований Ю.Д. Железняка в разные годы составляли направления: «Подготовка спортивных резервов», «Физическое воспитание школьников», «Подготовка специалистов физической культуры и спорта в системе педагогических вузов». Он руководил большой научно-исследовательской работой по теме «Общее, профессиональное и дополнительное физкультурное образование в подготовке студентов ФФК: содержание, технология, критерии эффективности».

Ю.Д. Железняк — заслуженный работник физической культуры РФ (1982), заслуженный тренер РСФСР (1967) и СССР (1972), действительный член международных академий информатизации и акмеологических наук (1994), почётный профессор МГОУ (2004).

Имеет награды: медали «За доблестный труд», «В память 850-летия Москвы»; юбилейный знак «60-летие Победы в Великой Отечественной войне»; золотая медаль Госкомспорта СССР «За лучшую научно-исследовательскую работу»; Почётный знак «За заслуги в развитии Олимпийского движения в России»; Почётный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»; знаки «Отличник физической культуры», «Отличник народного просвещения».

В разные годы Ю.Д. Железняк являлся председателем кандидатского диссертационного совета МОПИ (МПУ, МГОУ) и членом докторского совета РГУФК (ныне РУС), членом Проблемного совета по физической культуре Российской академии образования, членом редакционных коллегий журналов «Теория и практика физи-

ческой культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Ю.Д. Железняк является основоположником научной школы факультета физической культуры и спорта «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Общий стаж его научно-педагогической работы — более 60 лет. Он подготовил 6 докторов и более 60 кандидатов педагогических наук.

Двадцать два года Ю.Д. Железняк являлся заведующим кафедрой теоретических основ физического воспитания, позже переименованной в кафедру теории и методики физического воспитания и спорта, факультета физической культуры Московского государственного областного университета. За эти годы проделана огромная работа по различным направлениям в области физической культуры и физического воспитания.

Был руководителем аспирантуры по специальности 13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, основателем и руководителем магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 (034300.68) Физическая культура, программа подготовки: Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта.

Им опубликовано более 400 научных и учебно-методических работ, из них более 30 с грифом Министерства образования и Госкомспорта СССР и РФ; в числе опубликованных: учебники по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, учебные пособия для учителей физической культуры; программы для детско-юношеских спортивных школ и учебные пособия для тренеров; программы по специальности «Физическая культура» для вузов, учебники и учебные пособия для студентов и магистрантов.

Ю.Д. Железняк был руководителем и разработчиком Государственных образователь-

ных стандартов первого и второго поколений по специальности 033100 «Физическая культура», квалификация «Педагог по физической культуре». Впервые в сфере физического воспитания и спорта для высшего профессионального физкультурного образования в издательстве «Флинта» был издан «Учебно-методический комплект по специальности 033100», содержание которого составили: Государственный стандарт высшего профессионального образования (ГОС ВПО), учебный план и программы по дисциплинам циклов: гуманитарных и социально-экономических, естественных наук, общепедагогических дисциплин, дисциплин предметной подготовки (26 по первому поколению и 31 — по второму). Юрию Дмитриевичу для формирования программ по дисциплинам, входящим в учебный план, удалось собрать ведущих учёных и преподавателей страны.

В издательском центре «Академия» была открыта программа «Физическая культура и спорт», руководителем которой был профессор Ю.Д. Железняк. В результате были изданы 24 учебника и учебных пособия по общепрофессиональным дисциплинам и дисциплинам предметной подготовки. К этой работе Ю.Д. Железняк привлёк преподавателей кафедры и факультета Б.Р. Голощапова, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякину, В.И. Коваля, Т.А. Родионову. Все учебники и учебные пособия, изданные по этой программе, неоднократно переиздавались. За этот цикл работ Ю.Д. Железняку приказом Минобразования РФ была объявлена благодарность, а от Издательского центра «Академия» получено благодарственное письмо.

За цикл работ в области «Проблемы подготовки спортивного резерва в детско-юношеском возрасте» Ю.Д. Железняк в 1985 г. награждён золотой медалью Госкомспорта СССР.

В 2002–2004 гг. по приказу Госкомспорта России № 214 от 06.08.2002 г. он являлся руководителем работ. Были разработаны программы:

«Волейбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)»;

«Волейбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) (этапы спортивного совершенствования)».

В 2006–2007 гг. под руководством Ю.Д. Железняка на факультете физической культуры МГОУ проводилась работа по Гранту Минобразования Московской области «Модернизация системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Московской области», по мероприятию № 1.2.1. «Совершенствование структуры, содержания и образовательных технологий общего образования, в том числе здоровьесберегающих, в рамках приоритетных направлений развития образования (методическое, нормативно-правовое, кадровое обеспечение, мониторинг)», проводимому в рамках реализации областной целевой программы «Развитие образования в Московской области на период 2006–2010 гг.». В результате было издано 18 научно-методических пособий. Сделанные разработки актуальны и востребованы и сегодня.

Научную деятельность Юрий Дмитриевич активно совмещал с педагогической: читал лекции по дисциплинам профессиональной подготовки будущих бакалавров и магистров, осуществлял научное руководство диссертационными работами, выпускными работами бакалавров и магистров, проводил мастер-классы. Он был открыт всему новому, прогрессивному, активно использовал информационные технологии в работе.

По глубокому убеждению Юрия Дмитриевича в нашей стране сложилась система физкультурного образования:

общего — для всех категорий населения с целью формирования здорового образа жизни, содействия гармоничному развитию личности;

профессионального, призванного готовить специалистов, педагогов, бакалавров и магистров для реализации целей общего и профессионального образования.

Пристальное внимание Юрий Дмитриевич обращал на интеграцию различных видов физкультурного образования в систему подготовки специалистов в отрасли физической культуры и спорта.

Он прикладывал усилия для формирования линии профориентационной и предварительной работы в классах физкультурно-спортивных лицеев, профилированных на специальность «Физическая культура».

Его отличала высокая работоспособность, ответственность, интеллигентность, доброжелательность к коллегам и студентам.

Ю.Д. Железняк имеет заслуги и в области спорта. В период с 1963 по 1974 гг. он — старший тренер сборных команд по волейболу школьников Москвы (1963–1967), РСФСР (1968–1970), юношеских и молодёжных команд СССР (1967–1974). За это время команды были четырежды чемпионами Всесоюзной спартакиады школьников и чемпионами СССР, трижды чемпионами Европы, победителями X Всемирного фестиваля молодёжи и студентов в Берлине, пять раз — победителями международных турниров «Дружба». Чемпионами Олимпийских игр, мира и Европы были студенты — члены мужской и женской сборных СССР по волейболу, обучавшиеся на кафедре спортивных игр, которой руководил Ю.Д. Железняк.

25 лет он был членом Президиума и председателем комиссии детско-юношеского спорта Федерации волейбола СССР, входил в состав тренерской комиссии Международной Федерации волейбола. Руководил Комплексной научной группой сборной женской команды СССР по волейболу.

Ю.Д. Железняк имеет три авторских свидетельства на патенты: № 936948 (1982), № 1000038 (1983), № 1044298 (1983); и три рационализаторских предложения (1984, 1988, 1989) на различные приспособления, применяемые в тренировках волейболистов.

В честь 95-летия Ю.Д. Железняка на факультете физической культуры и спорта Государственного университета просвещения (ГУП) 16 декабря 2024 г. была проведена VII Национальная научно-практическая конференция с международным участием «Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании».

На конференции присутствовали дочери Юрия Дмитриевича — Наталья Юрьевна и Елена Юрьевна и внук Юрий.

Основные направления работы конференции:

1. Физическая культура и спорт: проблемы, современные пути решения, перспективы развития.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта.
3. Подготовка кадров в области физической культуры и спорта.
4. Спорт, современные системы спортивной подготовки.
5. Инновационные технологии многолетней спортивной подготовки.
6. Оздоровительные технологии в физическом воспитании, реабилитации, спорте и адаптивной физической культуре.

Председателем конференции выступила И.В. Кулишенко, кандидат педагогических наук (к.п.н), доцент, почётный работник сферы образования Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта, заслуженный работник физической культуры, спорта и туризма Московской области, декан факультета физической культуры и спорта ГУП.

На пленарном заседании выступили с докладами:

Кулишенко Ирина Владимировна — «Памяти учёного и педагога. К 95-летию Ю.Д. Железняка»;

Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук (д.п.н.), профессор, отличник физической культуры и спорта, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта, ГУП, Москва — «Внутренняя обратная связь, как метод самостоятельного освоения двигательных действий»;

Лейфа Андрей Васильевич, д.п.н., профессор, проректор по учебной и научной работе, заведующий кафедрой психологии и педагогики Амурского государственного университета, г. Благовещенск — «Психолого-педагогический ресурс вовлечённости студенческой молодёжи в физическую активность»;

Филимонова Светлана Ивановна, д.п.н., профессор, мастер спорта СССР по фехтованию, кафедра физического воспитания, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва — «Пути достижения высокого качества человеческого потенциала в пространстве физической культуры и спорта России»;

Синявский Николай Иванович, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут — «Отношение будущих педагогов к занятиям физической культурой и спортом в педагогическом вузе»;

Тарасова Любовь Викторовна, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Московская государственная академия физической культуры, г. Малаховка — «Учёт спортивных результатов квалифицированных стрелков из лука при подготовке к соревнованиям»;

Антипов Александр Викторович, д.п.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, ГУП, тренер категории «В» UEFA, Москва — «Содержание тренировочного процесса юных футболистов 14–17 лет»;

Квашук Павел Валентинович, д.п.н., профессор, проректор по научно-исследовательской работе, Московская государственная академия физической культуры, г. Малаховка — «Силовая подготовка в циклических видах спорта».

Пленарное заседание продолжилось работой секций:

**Секция 1. «Интеграция теории и практики физической культуры».** Модератор — д.п.н., профессор А.П. Матвеев.

**Секция 2. «Актуальные проблемы и перспективы спортивной подготовки».** Модератор — кандидат педагогических наук (к.п.н.), доцент В.А. Иванов.

**Секция 3. «Здоровьесберегающие технологии в области физической культуры и спорта».** Модератор — к.п.н., доцент С.А. Семёнова.

Конференция прошла на высоком профессиональном уровне. В ходе докладов были затронуты актуальные вопросы, освещены современные подходы и технологии к физическому воспитанию, спортивной подготовке, оздоровительной физической культуре. В ходе конференции прозвучали выступления аспирантов Юрия Дмитриевича, которые приехали из разных субъектов Российской Федерации, и его родных.

Мероприятие стало отличной площадкой для обмена знаниями, опытом и идеями. Успешная интеграция теории и практики способствует целостному применению полученных

компетенций в профессиональной деятельности.

Научные идеи и взгляды Юрия Дмитриевича Железняка не умрут. После него осталась огромная плеяда учеников: студентов, магистрантов, аспирантов, учителей, преподавателей, кандидатов и докторов наук, спортсменов, тренеров, которые чтут его память, реализуют идеи, являющиеся и на сегодняшний день инновационными и перспективными. ◆

#### Список источников

*Кулишенко И.В., Крякина Е.В., Разова Е.В.* Факультет физической культуры Московского государственного областного университета — «ядро» подготовки педагогических физкультурных кадров // Физическая культура в школе. 2023. № 2. С. 31–35.

#### References

*Kulishenko I.V., Kryakina E.V., Razova E.V.* Faculty of Physical Culture of the Moscow State Regional University — the core' of training of pedagogical physical culture staff // Physical culture at school. 2023. No 2. P. 31–35.

И.В. КУЛИШЕНКО,

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта

Е.В. РАЗОВА,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания

Е.В. ШУСТОВА,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин

Е.В. КРЯКИНА,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики

физического воспитания и спорта

## ◆ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Мыслящий и работающий человек есть мера всего. Он есть огромное планетарное явление.

В.М. Вернадский,  
российский и советский учёный-естествоиспытатель  
(1863–1945)

# VII Национальная научно-практическая конференция с международным участием (Пленарное заседание 16.12.2024 г.)



Доклад о Ю.Д. Железняке декана факультета ФКиС  
И.В. Кулишенко



Заведующий кафедрой ТМФВиС А.П. Матвеев



Дочь Елена



Почётные гости:

Дочь Наталья и внук Юрий



Студенты факультета ФКиС



Ученики Юрия Дмитриевича



# Ю.Д. ЖЕЛЕЗНЯК – ЗАСЛУЖЕННЫЙ

Работа с женской сборной по волейболу –  
участницей молодёжных чемпионатов Европы (1969, 1971, 1973)



# ТРЕНЕР СССР И РСФСР



Со сборной командой Эфиопии



Работа на площадке



Учебные пособия по волейболу



# Ю.Д. Железняк - Педагог и Учёный



Выпуск 1952 г. Ворошиловоградского (Луганского) государственного педагогического университета



Молодой учёный



Работа диссертационного совета МОПИ-МПУ-МГОУ



Научно-методические труды Ю.Д. Железняка



Обзорная статья

УДК 615.825

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_37-47

ВАК 5.8.4, 5.8.6

# Формирование осанки обучающихся на основе принципов прикладной кинезиологии

Валерия Евгеньевна Темерева<sup>1</sup>, Татьяна Павловна Федорищева<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия

<sup>1</sup>temereva78@mail.ru, ORCID: 0009-0003-6043-2382

**Аннотация.** В статье раскрывается современный подход к разработке комплекса упражнений, основанный на теории миофасциальных цепей («анатомические поезда»), в целях формирования правильной осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата учащейся молодёжи.

**Ключевые слова:** прикладная кинезиология, исправление осанки, корректирующие физические упражнения, профилактика развития неправильной осанки, здоровье позвоночника, обучающиеся.

**Для цитирования:** Темерева В.Е., Федорищева Т.П. Формирование осанки обучающихся на основе принципов прикладной кинезиологии // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 37-47. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_37-47.

Original article

## Formation of students' posture based on the principles of applied kinesiology

Valeria E. Temereva<sup>1</sup>, Tatyana P. Fedorishcheva<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Moscow State academy of physical culture, Malakhovka, Moscow region, Russia

<sup>1</sup>temereva78@mail.ru, ORCID: 0009-0003-6043-2382

**Abstract.** The article reveals a modern approach to the development of a set of exercises based on the

theory of myofascial circuits («anatomical trains»), in order to form correct posture and prevent diseases of the musculoskeletal system intended for students.

**Keywords:** applied kinesiology, correction of posture, corrective physical exercises, prevention of development of incorrect posture, spine health, students.

**For citation:** Temereva V.E., Fedorishcheva T.P. Formation of students' posture based on the principles of applied kinesiology // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 37-47. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_37-47.

Одной из центральных задач социальной политики государства является воспитание здорового подрастающего поколения. Вопрос формирования правильной осанки средствами лечебной и физической культуры широко представлен в работах отечественных специалистов (Н.Ф. Аксёнов, И.Д. Ловейко, Д.Д. Икова и др.), но несмотря на популярность исследований и публикаций в данном направлении, проблема улучшения и восстановления осанки по-прежнему является одной из актуальных.

«Осанка — это сложившаяся правильная поза тела человека, сохраняемая при определённых условиях» (Г.И. Попов, А.В. Самсонов), которая является фундаментом здоровья и работоспособности школьника.

Одной из ведущих современных наук, раскрывающих основные законы построения оптимального движения, а также о способах

диагностики его нарушения и методах восстановления является прикладная кинезиология. Первостепенное значение она придаёт организму как целостной системе. И одна из современных теорий «Анатомические поезда» Томаса В. Майерса существенно уточняет свойство целостности организма, расширяет представление о работе опорно-двигательного аппарата: «Стабильность, нагрузка, напряжение, фасция, постуральные рефлексы — всё это распространяется вдоль... функционально интегрированных, раскинувшихся по всему телу, непрерывных линий фасциальной паутины, которые соединяют голову с пальцами ног и формируют заметные мышечно-фасциальные «меридианы»» [2, 3].

Доктор медицинских наук, профессор Л.Ф. Васильева также раскрывает определение миофасциальных цепей (МФЦ): «Мышечно-фасциальные цепи — это объединение мышц единым фасциальным ложем, расположенным линейно. Обычно они начинаются на пальцах рук или ног, продолжаются на туловище и заканчиваются на голове и руках, выполняя единую динамическую или статическую задачу» [1]. Специалисты выделяют вертикальные, диагональные, горизонтальные МФЦ — объединение мышц в определённом направлении, обеспечивающих для организма

решение задач устойчивости, перемещения (рис. 1). Это мышечные линии, работающие как единое целое, и особенно важно понимать, что тренировать их нужно только совместно по линиям их работы.

Важное значение, с современной точки зрения, отводится роли фасциальной ткани: «Фасциальная ткань в целом — клетки, волокна и «клей» — может быть деформирована в результате травмы, злоупотребления или неправильного использования, но хорошая новость заключается в том, что она «пластичная» — её можно переформировать при помощи грамотной работы с телом, растяжки, физических упражнений и осознанности» [2, 3]. Фасция — это соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц и всего тела человека, выполняющая опорную и трофическую функцию. И очень часто от подвижности фасций зависит наша осанка в статике и динамике.

Современные специалисты утверждают: «Мы можем изучать тело как пример уникального типа структурирования, известного как «тенсигрити», в котором целостность структуры основывается на балансе сил растяжения, а не на последовательном действии сил сжатия» [2, 3], что даёт обоснование к особому вниманию в оздоровительных методиках упражнениям на растягивание тела.

Особо подчёркивается внутренняя целостность, распределение нагрузки: «...любая деформация (вызванная давлением на кость или изменением натяжения одной из струн) создаёт напряжение, которое равномерно распределится по всей структуре. Это приводит к незначительным изменениям всей структуры, а не к чрезмерному изменению какой-то одной части... Таким образом, хронические состояния требуют оценки и лечения всего тела» [1, 2, 3], что показательно для методики работы с телом, в которой необходимо использовать упражнения как специального, так и общего воздействия для восстановления и улучшения осанки.

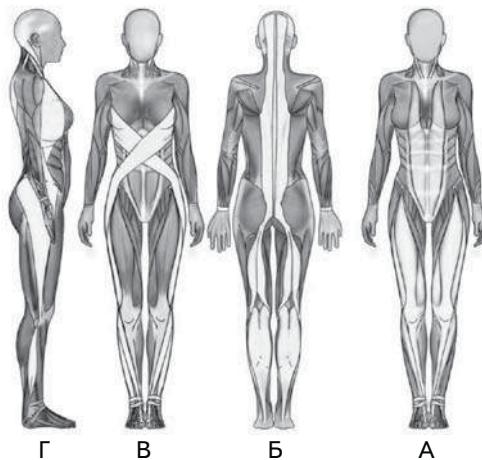


Рис. 1. Миофасциальные цепи: А — поверхностная вентральная цепь; Б — поверхностная дорзальная цепь; В — спиральная цепь; Г — латеральная цепь

Учащаяся молодёжь зачастую проводит много часов за учёбой, ведя неподвижный образ жизни. В связи с этим могут возникать различные болевые синдромы в области позвоночника, мышечные невралгии и другие заболевания, вызванные гиподинамией, поэтому нужна своевременная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата школьника и профилактика возможных заболеваний восстанавливающими, корригирующими физическими упражнениями.

Подводя итог вышесказанному, базируясь на принципах всеобщей связности фасциальной системы, законах мышечно-скелетной системы и др., возможно выведение определённого подхода к построению методики комплекса упражнений для формирования осанки.

**Каждый комплекс на формирование правильной осанки должен включать:**

**Во-первых, упражнения на формирование привычки правильной осанки и включение правильных мышц, значимых для осанки.**

Примеры.

**Упражнение «Перекаты на фитболе»** для включения точки в области нижнего края лопаток (по методике А. Тесёлкиной).

И.п. — сесть на центр стула, ноги на ширине тазобедренных суставов, пятки располагаются под коленями, руки завести за спинку стула и взяться за него внизу.

Пытаемся подать и выгнуть поясницу чуть вперёд и мышцами пресса подтянуть и вытянуть её вверх. Сделать такое растягивающее движение. При этом плечи уведём назад, макушкой тянемся вверх. Почувствуйте напряжение в области нижнего края лопаток. Затем расслабьтесь. Повторить 3–4 раза.

**Упражнение «Ёжик перекатывается»** для включения точки в области таза.

И.п. — сесть на центр стула, ноги на ширине тазобедренных суставов, пятки располагаются под коленями, руки на коленях. На выдохе перекатите ваш таз назад, как будто сидите на мяче. На вдохе возвращаем таз в и.п. На выдохе перекатываем таз вперёд и

снова возвращаемся в и.п. — вдох. Повторить 5–6 раз.

**Во-вторых, необходимо проводить обучение правильному диафрагмальному дыханию.**

И.п. — сидя на стуле. Вытягиваем заднюю поверхность шеи вверх. Вдох идёт снизу вверх, а выдох — сверху вниз. Вдох: нижняя часть живота вперёд, далее расширяется грудная клетка, ключицы раскрываются. Задержка дыхания. Выдох в обратную сторону — грудь выдыхает, верх живота и низ живота. Задержка дыхания. И опять волна: вдох — нижняя часть живота, верхняя часть живота и грудь и т.д. Выполнить 6–9 циклов.

**В-третьих, в начале работы над осанкой необходимо подобрать упражнения на «размягчение» тела.**

Примеры.

**Упражнение «Бабочка».**

И.п. — сесть на центр стула, ноги на ширине тазобедренных суставов, пятки располагаются под коленями, руки в замке за головой на затылке, локти строго в стороны.

На выдохе перекатываем таз назад к спинке стула, выполняем наклон вперёд, скруглив спину, соединяя локти, локтями тянемся вниз, а спиной вверх и возвращаемся в и.п. Затем перекатываемся тазом вперёд, ещё шире раскрываем грудной отдел позвоночника, возвращаем таз назад. Повторить 4–5 раз.

**Упражнение «Кошка» (Марджариасана)** (рис. 2).

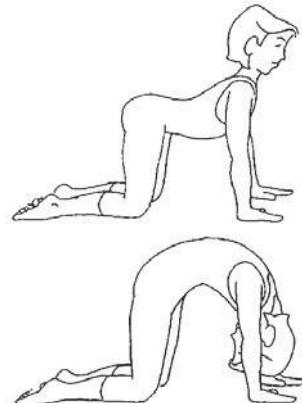


Рис. 2. Упражнение «Кошка» (Марджариасана)

И.п. — стоя на коленях, тазобедренные суставы располагаются строго над коленными, ладони находятся под плечевыми суставами. На выдохе медленно выгните спину (так, чтобы почувствовать её округление), голова плавно опускается вниз (можно прижать подбородок к груди), постойте в этом положении 3–4 с. Затем на вдохе медленно прогните спину (движение желательно выполнять от копчика, т.е. поднимается сначала копчик, седалищные бугры, поясница и лопатки уходят вниз, шея удлиняется, макушка вытягивается из плеч), посмотрите вверх. Повторить 4–5 раз.

Воздействие — снимает напряжение и улучшает гибкость позвоночника, успокаивает нервную систему. Убирает жир с живота, укрепляет суставы, улучшает координацию.

**Упражнение «Русалка» (рис. 3).**



Рис. 3. Упражнение «Русалка»

И.п. — сидя на коврике, ноги принимают положение «z-сед». Макушка тянется вверх. Руку, одноимённую с передней ногой, ставим на пол, вторую руку сгибаем в локте и заводим за голову, отводим немного назад. Делаем вдох и на выдохе наклоняем туловище в сторону, тянем локоть наверх в потолок, а другой локоть — в пол. Выполнить 5–9 раз, затем поменять положение ног в другую сторону.

**В-четвёртых, в комплексе должны сочетаться упражнения-растяжки и упражнения на укрепление мышечного корсета, такие как приседания, отжимания и другие.**

**В-пятых, необходимо рассматривать организм человека как единую целостную систему, поэтому подбор упражнений должен осуществляться и распределяться гармонично от макушки головы до кончиков**

**пальцев ног с учётом включения миофасциальных цепей (МФЦ).**

Примеры.

**Упражнения для дорзальной поверхности цепи.**

К поверхности дорзальной цепи (рис. 1 Б) относятся:

1. Короткие сгибатели пальцев ноги.
2. Икроножная мышца.
3. Экстензоры бедра.
4. Крестцово-бугорная связка.
5. Крестцово-поясничная фасция.
6. Мышца, выпрямляющая позвоночник.
7. Фасция черепа.

**Упражнение «Наклон вперёд из положения стоя» (Падахастасана) (рис. 4).**

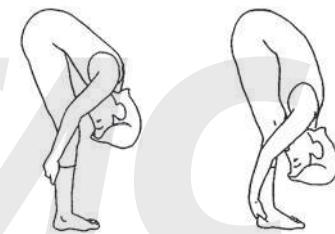


Рис. 4. Наклон вперёд из положения стоя (Падахастасана)

В положении стоя вдохните и немного согните ноги в коленях. На выдохе наклонитесь вперёд, прислонив живот к бёдрам, а грудь — к коленям. Обхватите ноги (голени) руками, чтобы локти оказались за голенями. Расслабьте и опустите голову. Дышите естественно. Медленно на выдохах попытайтесь выпрямить ноги, всё ещё прижимаясь к ним животом и грудью. Задержитесь в этом положении на 3–6 вдохов. Медленно выйдите из позы. Прикоснитесь к полу руками. На вдохе согните ноги и медленно поднимайтесь вместе с руками. Когда руки окажутся на уровне коленей, положите их сверху и выдохните. На вдохе продолжайте поднимать руки. Примите исходное положение. Повторить позу 2–3 раза.

Воздействие — растягивает и укрепляет позвоночник, помогает расслабить живот и нижнюю часть спины.

**Упражнение «Поза ребёнка» (Баласана)** (рис. 5).

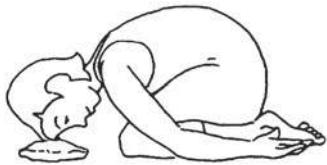


Рис. 5. Поза ребёнка (Баласана)

И.п. — сидя на пятках. С выдохом опускаем живот на бёдра, лоб на пол. Руки уводим назад и располагаем вдоль ног, ладонями вверх. Расслабляемся. С вдохом возвращаемся в и.п.

Воздействие — вытяжение мышц спины, данная асана служит для восстановления и отдыха.

**Упражнение «Поза собаки головой вниз» (Адхо мукха шванасана)** (рис. 6).



Рис. 6. Поза собаки головой вниз  
(Адхо мукха шванасана)

И.п. — основная стойка. Опустите ладони на пол и хорошо растяните пальцы рук в стороны. Отойдите ногами назад примерно на 1 м, опустите пятки на пол, на ширину таза. Максимально вытяните ноги, растягивая заднюю поверхность бёдер и коленей, приподнимите седалищные кости к потолку. Ваше тело должно напоминать ровный треугольник с вершиной в области седалища. Хорошо вытяните спину, ноги и руки, но не отрывайте ладоней от пола. Расслабьте шею и голову так, чтобы голова находилась между руками. Расслабьте живот. Не теряя вытяжения ног и спины, медленно опустите пятки и приблизьте голову к полу. Если равномерное вытяжение потеряно, снова поднимите пятки и не опускайте голову ниже уровня рук. Дышите спокойно. Останьтесь в позе 30 с — 1 мин. С вдохом поднимитесь в и.п.

Воздействие — активно вытягивает мышцы спины, рук и ног; даёт отдых мозгу и сердцу;

снимает усталость и повышенную нервную возбудимость; помогает при гипертонии и некоторых проблемах с мозгом.

**Упражнение «Поза интенсивного вытяжения задней части тела» (Пасчимоттanasана)** (рис. 7).

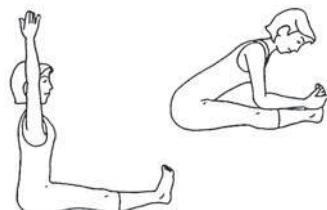


Рис. 7. Поза интенсивного вытяжения задней части тела  
(Пасчимоттансана)

И.п. — сидя на коврике. Вытяните ноги и туловище, поднимите и раскройте грудную клетку. На вдохе поднимите руки вверх, удлиняя всё туловище в направлении потолка. На выдохе вытянитесь вперёд и захватите пальцами рук внешние края стоп. Прогните позвоночник, слегка приподнимите голову и взгляд. На выдохе, разводя локти в стороны, вытянитесь вперёд, приближая туловище к ногам. Опустите лоб на голени. Перекрестите пальцы рук в замок на подошвах. Расслабляя спину, шею и голову, удлиняйте переднюю поверхность туловища в направлении стоп. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 30 с — 1 мин. Со вдохом вытяните руки, поднимите туловище и голову, прогните позвоночник, посмотрите вверх. На следующем вдохе вытяжением рук поднимите туловище вверх до и.п. Опустите руки вниз, расслабьтесь.

Воздействие — активно растягивает заднюю поверхность тела.

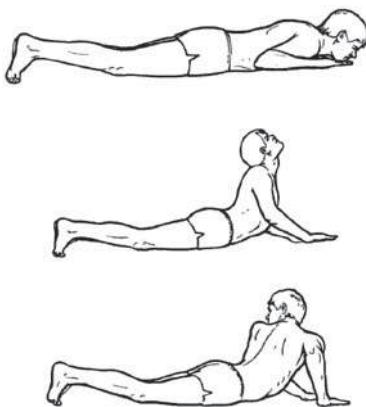
**Упражнения для Вентральной поверхности цепи.**

К поверхности вентральной цепи (рис. 1 А) относятся:

1. Короткие и длинные разгибатели пальцев.
2. Передняя большеберцовая мышца.
3. Прямая мышца бедра.
4. Прямая мышца живота.

5. Грудинная фасция.
6. Грудино-ключично-сосцевидная мышца.
7. Фасция покрова головы.

*Упражнение «Комплексная поза змеи» (Пурна сарпасана) (рис. 8).*



**Рис. 8. Комплексная поза змеи (Пурна сарпасана)**

И.п. — лёжа на коврике лицом вниз. Пяtkи и носки вместе, ноги упираются на носки, руки, согнутые в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Подбородок упирается в коврик.

Опираясь на руки, приподнимите как можно выше верхнюю часть туловища, ни в коем случае не отрывая нижнюю половинку живота от пола. Голову откиньте назад насколько возможно, смотрите вверх. Дыхание произвольное, ровное, через нос.

Не сгибая рук и ног, не отрывая нижней части живота, повернитесь влево настолько, чтобы можно было увидеть через левое плечо пятку правой ноги. После этого сделайте поворот вправо, чтобы можно было увидеть через правое плечо пятку левой ноги. Затем вновь прогнитесь вверх и назад, опуститесь вниз.

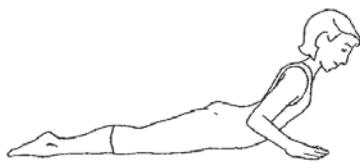
Упражнение повторите, но с другой последовательностью: вверх — вправо — влево — вверх — вниз.

Упражнение выполняется плавно, с задержкой в каждом положении от 2–3 с до 30 с. Вначале внимание сосредоточьте на щитовидной железе, с подъёмом корпуса — на средней части позвоночника, а потом на почках. Во

время выполнения комплексной позы змеи прямые мышцы живота напряжены. Происходит обильный приток крови к позвоночнику и симпатическим нервам.

Терапевтический эффект упражнения заключается в том, что исправляются искривления позвоночника, восстанавливается его гибкость, устраняется сутулость, восстанавливается красивая осанка, оказывается благотворное влияние на спинные и брюшные мышцы.

*Упражнение «Кобра» (рис. 9).*



**Рис. 9. Упражнение «Кобра»**

И.п. — лёжа на животе, голова опущена на пол и руки положены под плечи (пальцы не растопырены), ноги держатся прямо, вместе, носки вытянуты.

Сделайте полный вдох и одновременно медленно откиньте голову назад, начинайте поднимать туловище, опираясь на руки. Задержать дыхание несколько секунд.

Медленно прогните спину (нижняя часть тела от лобка лежит на полу) и начинайте опускать и поднимать туловище как можно выше без перенапряжения, зафиксировать положение.

Затем одновременно с медленным выдохом опустить туловище строго в обратном порядке, поддерживая прогиб спины. Опустить щёку на пол, руки по швам, расслабить тело. Повторить упражнение.

Упражнение выполняется по счёту десять для всех движений. Сделать 2–3 раза.

Упражнение «Кобра» очень помогает против болей спины, от усталости, исправляет сдвиги в позвоночнике. Тонизирует симпатические нервы, делает позвоночник эластичным, укрепляет мышцы живота, улучшает кровообращение, работу нервной системы. Улучшает осанку. Снимает излишки веса в талии,

пояснице, в ягодицах, бёдрах, ногах. Укрепляет и развивает грудные мышцы и мышцы кисти рук и пальцев.

**Упражнение «Лук» (рис. 10).**

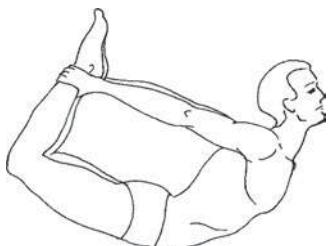


Рис. 10. Упражнение «Лук»

И.п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища, подбородок на полу. Согнуть ноги в коленях, пятки вместе.

Прогните спину и попытайтесь обхватить обе ноги руками. В этом положении сделайте глубокий вдох и поднимите обе ноги, выгибая спину. Напрягая руки, легко и медленно поднимите туловище над полом, голову отклонить назад. Сохранить это положение, задержав дыхание. Подняв туловище, попытайтесь поднять колени, колени держать вместе как можно ближе друг к другу. Зафиксировать положение. Дыхание задержать. Не прижимайте ноги к спине и не тяните их вверх, поднимая бёдры от пола. Затем на выдохе медленно опустите колени и подбородок на пол. Расслабьте ноги и медленно опустите их на пол, счёт 10–12 с в крайнем положении. Выполнить 3 раза.

Воздействие — снимает жир с живота, снижает излишний вес с талии, поясницы, ягодиц, в бёдрах и ногах. Укрепляет позвоночник, спинные мышцы, грудную клетку, бёдра и ноги, устанавливает красивую осанку.

**Упражнения для глубинной фронтальной (передней) линии.**

К глубинной фронтальной цепи относятся:

1. Задняя большеберцовая мышца.
2. Подколенная мышца.
3. Приводящие мышцы.
4. Мышцы тазового дна.
5. Пояснично-подвздошная мышца.

6. Грудобрюшная диафрагма.
7. Фасции грудной клетки.
8. Лестничные мышцы.
9. Длинные мышцы головы и шеи.
10. Мышцы височно-нижне-челюстного сустава.

Для тренировки можно применять упражнения на дыхание и улучшение мышц кора.

Примеры.

**Упражнение «Диафрагмальное дыхание».**

И.п. — лёжа на коврике. Выполните медленный вдох, почувствуйте, как воздух наполняет низ живота, затем верхнюю часть живота, затем расширяются нижние рёбра и воздух наполняет грудную клетку. Пауза. Затем выполните выдох. В обратной последовательности: сначала опускаются рёбра, затем верх живота и низ живота. Пауза. Дыхательное движение должно напоминать мягкое покачивание волны.

Или ещё другое упражнение: и.п. — сидя на краю стула, опереться руками сзади. Носки немного внутрь. На вдохе приподняться над стулом, задержать позу на 1 с. На выдохе — и.п. Отдохнуть 3–4 с. Повторить 2–6 раз. Упражнение рекомендуется применять при продолжительной работе сидя. Снимает напряжение мышц пояснично-крестцовой области и улучшает мозговое кровообращение.

**Упражнения для растяжки латеральной линии.**

В латеральную цепь (рис. 1 Г) входят:

1. Малоберцовые мышцы.
2. Подвздошно-большеберцовый тракт, мышца, напрягающая широкую фасцию бедра.
3. Большая ягодичная мышца.
4. Средняя ягодичная мышца.
5. Наружная и внутренняя косые мышцы живота.
6. Наружные и внутренние межреберные мышцы.
7. Грудино-ключично-сосцевидная мышца.
8. Ременная мышца головы.

Упражнение «Поза вытянутого треугольника» (Уттхита Триконасана) (рис. 11).

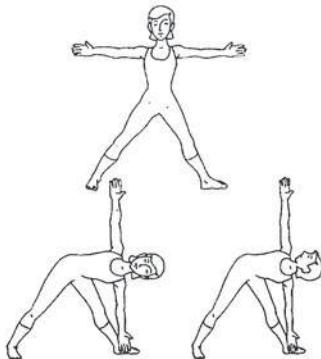


Рис. 11. Поза вытянутого треугольника (Уттхита Триконасана)

И.п. — основная стойка. Немного согните ноги в коленях и со вдохом прыгните, разводя стопы в стороны на 1,1–1,2 м. Поставьте стопы параллельно друг другу. Одновременно с прыжком вытяните руки в стороны на линии плеч, ладони разверните вниз. Сделайте несколько дыханий. Держите ноги и руки вытянутыми, грудную клетку раскрыты. Поверните левую стопу внутрь на 30°, разверните правую ногу наружу (на 90°). Сохраняйте корпус фронтальным. На выдохе вытянитесь вправо, захватите правой рукой правую лодыжку. Левую руку разверните ладонью вперёд. Не сжимая затылок, разверните шею и голову вверх, посмотрите на большой палец верхней руки. Сохраняйте обе ноги вытянутыми в коленях, а руки — в локтях. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 с. Со вдохом поднимитесь, поставьте стопы параллельно друг другу. Заверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу и выполните позу влево. На вдохе поднимитесь из позы. Поставьте стопы параллельно друг другу и на выдохе прыжком вернитесь в и.п.

Воздействие — растягивает и укрепляет ноги, руки и туловище; тонизирует внутренние органы живота; создаёт и поддерживает состояние бодрости и энергии.

Упражнение «Поза полумесяца» (Артха чандрасана) (рис. 12).



Рис. 12. Поза полумесяца (Артха чандрасана)

И.п. — стопы разведены в стороны на 1,1–1,2 м. На выдохе согните правую ногу в колене, подтяните левую стопу ближе к правой и поставьте её на мячик под большим пальцем. Вытяните правую руку дальше вправо—вперёд на 30 см и вправо на 5–10 см. Поставьте ладонь в положении чаши, т.е. прижмите все кончики пальцев к полу. Полностью вытяните правую руку. На выдохе распрямите правую ногу в колене и поднимите сильную левую ногу вверх до положения параллельно полу или чуть выше. Вытяните ноги, руки и туловище. Держите всё тело в одной плоскости, перпендикулярно полу. Со вдохом разверните шею и голову. Посмотрите на большой палец верхней руки. Останьтесь в позе 20–30 с. На выдохе согните правую ногу и опустите левую стопу на пол. Со вдохом поднимитесь. Выполните позу в другую сторону.

Воздействие — активно растягивает и укрепляет мышцы, кости, суставы ног; развивает равновесие и координацию в пространстве; улучшает кровообращение и снимает боли в области малого таза.

#### Упражнения для спиральной линии.

В спиральную цепь (рис. 1 В) входят:

1. Передняя большеберцевая мышца.
2. TFL — напрягатель широкой фасции бедра.
3. Внутренняя и наружная косые мышцы.
4. Передняя зубчатая мышца.
5. Большая и малая ромбовидные мышцы.
6. Ременная мышца головы и шеи.
7. Мышца, выпрямляющая позвоночник.

8. Двуглавая мышца бедра.
9. Длинная малоберцовая мышца.

**Упражнение «Поза скрученного треугольника» (Париврритта трикосана)** (рис. 13).

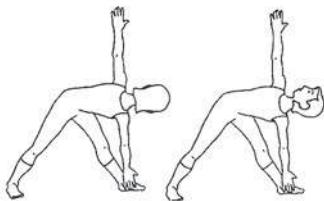


Рис. 13. Поза скрученного треугольника (Париврритта трикосана)

И.п. — широкая стойка, руки в стороны. Поверните стопы и весь корпус вправо. Вдохните и с выдохом, вытягивая левую руку и левый бок, наклонитесь и поместите пальцы левой руки за правой стопой. Если не дотягиваетесь до пола, захватите правую голень. Разверните туловище от пола к потолку и вытяните правую руку вверх. Не сгибайте ноги в коленях. Страйтесь прижимать левую пятку к полу, вытягивать позвоночник, ещё больше разворачиваться и не качаться. Живот расслаблен. Дыхание спокойное. Со вдохом поднимитесь, раскручивая позвоночник. Сделайте позу влево.

**Упражнение «Поза ракушки» (Париврритта паршваконасаны) (рис. 14).**



Рис. 14. Поза ракушки (Париврритта паршваконасаны)

И.п. — выпад вправо. Поднимите левую пятку и разверните туловище вправо. Вдохните и с выдохом поместите пальцы левой руки на пол за правой стопой. Если не дотягиваетесь, заведите локоть за правое колено. Живот расслаблен. Дыхание спокойное. Страйтесь вытянуть

позвоночник и выбраться наружу из своей «ракушки», чтобы посмотреть вокруг. Со вдохом поднимайтесь, раскручивая позвоночник. Сделайте позу влево.

**В-шестых, необходимо учитывать проблемную область человека.**

Единая методика работы над осанкой должна включать работу над стопами, зоной таза (часто укороченная пояснично-подвздошная связка), зоной поясничного отдела, зоной грудного отдела (сутулость, укороченность мышц грудного отдела, слабость мышц спины) и др.

Примеры.

**Упражнение для поясницы.**

И.п. — стойка ноги врозь. Руки поднимите вверх ладонями вперёд. Спина прямая, смотрите перед собой.

Сделайте вдох через нос и, задержав дыхание, медленно наклоняйте обе руки, голову и туловище вперёд и вниз. Стремясь положить ладони рук на пол, коснитесь ими кончиков пальцев ног, колени не сгибать. Наклонив голову ещё дальше между рук, сделайте медленный выдох через нос и задержитесь в этом положении на период максимальной паузы. После чего на вдохе через нос поднимите руки, голову и туловище вновь вверх. Во время наклонов не отрывайте ноги от пола. Следите за тем, чтобы во время движения голова находилась между руками. Выполните упражнение 3–5 раз.

**Упражнение для уменьшения размеров живота и укрепления брюшной мускулатуры.**

И.п. — стоя или сидя. Выдохните весь воздух, не делая при этом больших усилий.

Делайте животом движения назад и вперёд, двигая его насколько возможно, и отпуская живот, остановитесь на мгновенье и приведите живот в нормальное положение. Повторите упражнение несколько раз. Сделайте два раза вдох и отдохните 1 мин. А затем вновь повторите упражнение, сосредоточив внимание на животе.

*Упражнение на вытяжение позвоночника.*

И.п. — лёжа на коврике, ноги полусогнуты, упираются в коврик. Взяться за край коврика и начать вытягивать весь позвоночник из таза и скользить по коврику вверх. Макушка тянется вверх коврика и тянет за собой весь позвоночный столб. Ноги подтягиваются за тазом. Руками тоже помогаем движению корпуса.

*Упражнение «Подкручивание таза».*

И.п. — лёжа на коврике, ноги полусогнуты, упираются в коврик. Делаем вдох, на выдохе подкручиваем таз, поднимаем лобковую кость наверх, а пупок опускается вниз. Затем расслабляемся. Выполнить 6–9 раз.

*Упражнение «Волна» для шейного отдела.*

И.п. — лёжа на животе, поднимите корпус вверх, сделав упор на локти, пальцы ног вытянуты, ладони расположить перед собой параллельно друг другу. Вдох, на выдохе медленно затылком тянемся вверх, опуская голову вниз, произвести последовательное сгибание позвоночника. Далее по цепочке вовлекаются грудные позвонки, они приподнимаются наверх, а грудина двигается внутрь тела; далее идёт поясничный отдел, как можно дольше бёдра не отрывать, чтобы проработать поясницу, потом приподнимается таз и бёдра. После этого от поясницы возвращаемся наверх, таз опускается, голова приподнимается.

*В-седьмых, в комплекс необходимо включать упражнения, где взаимодействия между МФЦ становятся общими.*

Примеры.

*Упражнение «Метание копья».*

И.п. — поза метания копья с места. Имитируя метание копья, задержать позу конечного положения броска на 3–4 с. Затем принять и.п. Повторить 4–6 раз.

*Упражнение «Толкание ядра».*

И.п. — поза для толкания ядра. Имитируя толкание ядра, задержать позу конечного положения толчка на 3–4 с. Затем принять и.п. Повторить 4–6 раз.

*В-восьмых, в комплекс необходимо включать упражнения на равновесие (балансовые упражнения).*

Примеры.

*Упражнение «Поза орла» (Гарудасана) (рис. 15).*

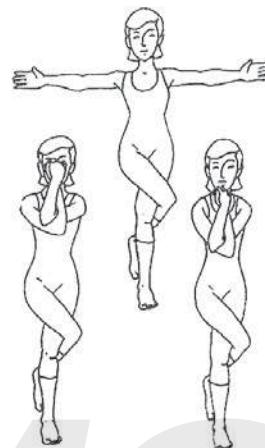


Рис. 15. Поза орла (Гарудасана)

И.п. — встаньте прямо. Затем оплетите левой ногой правое бедро таким образом, чтобы задняя поверхность левого бёдра находилась на передней поверхности правого. Заведите левую стопу за правую голень так, чтобы обе голени соприкоснулись, а большой палец левой ноги зацепился за правую чуть выше внутренней стороны лодыжки. В этом положении вся левая нога оплетает правую.

Вытяните правую руку вперёд и оплетите её левой рукой, затем согните руки в локтевом суставе. В этом положении балансируйте на правой ноге 15–20 с. Дышите глубоко. Затем вернитесь в и.п. и проделайте то же самое с другой ногой и рукой.

*В-девятых, полезно включение элементов самомассажа фасций головы и др.*

Таким образом, формирование осанки — проблема педагогическая и гигиеническая. Поэтому решать её надо общими усилиями педагогов, врачей и родителей, а не только учителей физической культуры.

Кинезиологический же подход в построении методики работы над осанкой включает

в себя: работу над гибкостью позвоночника, снятие зажимов спазмированных мышц, блоков; подготовку ослабленных мышц, включение их в работу и укрепление; подключение осознанного выполнения движений; работу над гармоничным распределением нагрузки на стопы, правильным выстраиванием таза, поясницы, грудного отдела, головы. Особое внимание необходимо уделять тем мышцам, которые будут держать наш позвоночник, а также ключевым «точкам осанки», благодаря которым совершается работа над «осью тела», что возможно только с учётом работы миофасциальных цепей, балансовых упражнений. ◆

#### Список источников

1. *Васильева Л.Ф.* Прикладная кинезиология: восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л.Ф. Васильева. М.: Эксмо, 2020. 304 с.
2. *Майерс Т.* Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. М.: Эксмо, 2019. 320 с.: ил. (Медицинский атлас).

3. *Майерс Т.* Фасциальный релиз для структурного баланса / Томас Майерс, Джеймс Эрлз. [пер. с англ. К.С. Мищенко]. М.: Эксмо, 2020. 320 с.

4. *Шифферс М.Е., Ильинская О.В., Казак О.Б.* Практическая энциклопедия йоги. М.: Эксмо, 2022. 464 с.

#### References

1. *Vasilyeva L.F.* Applied kinesiology: restoration of skeletal muscle tone and function / L.F. Vasilyeva. Moscow: Ekso, 2020. 304 p.
2. *Myers T.* Anatomical Trains / Thomas Myers; [trans. translated by N. V. Skvortsova and A. A. Zimin]. Moscow: Eksmo, 2019. 320 p. (Medical Atlas).
3. *Myers T.* Fascial release for Structural Balance / Thomas Myers, James Earls. [translated from English by K.S. Mishchenko]. Moscow: Eksmo, 2020. 320 p.
4. *Schiffers M.E., Ilyinskaya O.V., Kazak O.B.* Practical encyclopedia of yoga. Moscow: Eksmo, 2022. 464 p.

В.Е. ТЕМЕРЕВА,

кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры биомеханики и информационных  
технологий

Т.П. ФЕДОРИЩЕВА,  
соискатель

## 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 уведомления о выходе номера журнала или самого журнала, либо получение на ваш почтовый адрес CD-диска;
- **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, и сберечь нервы.** Вы перестанете волноваться, что журнал исчезнет из почтового ящика или будет доставлен с опозданием (не везде доставка почты осуществляется регулярно).

Если вы хотите оформить  
подписку на журнал на сайте  
[www.школьнаяпресса.рф](http://www.школьнаяпресса.рф),  
зайдите на страницу  
выбранного вами журнала  
и нажмите кнопку

**ПОДПИСАТЬСЯ** 



Научная статья

УДК 796.05; 37.03

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_48-54

ВАК 5.8.2, 5.8.5

# Оперативность мышления юного хоккеиста в игровой деятельности: социально-психологическая обусловленность реализации физических качеств

Евгения Александровна Ястребова<sup>1</sup>, Константин

Владимирович Уськов<sup>2</sup>, Галина Анатольевна

Кузьменко<sup>3</sup>, Анна Дмитриевна Ястребова<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

<sup>1</sup>ea.yastrebova@mpgu.su

<sup>2</sup>kv.uskov@mpgu.su, ORCID: 0000-0002-3939-310X

<sup>3</sup>ga.kuzmenko2010@yandex.ru,

ORCID: 0000-0002-6308-5211

<sup>4</sup>ad.yastrebova@mpgu.su

**Аннотация.** Педагогические наблюдения за спецификой проявления оперативного мышления в игровой деятельности юных спортсменок в хоккее с шайбой позволили выделить проблематику его реализации, связанную с внутриличностной социальной интерпретацией показателей соревновательной успешности. В ходе исследования выявлены причинно-следственные связи кластерной соорганизации значимых для юных спортсменок описательных характеристик условий реализации оперативного мышления и скоростных параметров движения. Выделены факторы, влияющие на оперативность мышления, в структуре которых положительная самооценка усиливает понимание индивидуальности и персонификации личности в спорте, а спорно-критическая — обуславливает спектр эффектов: от блокирования и стагнации развития до оперативного критического анализа и определения ресурсов роста спортивного мастерства. Охарактеризованы корреляционные зависимости переменных, имеющие значение для практики организации спортивной деятельности юного игрокика.

**Ключевые слова:** хоккей с шайбой, юные спортсменки, оперативность мышления, совершенствование, смысловые образования личности и деятельности.

**Для цитирования:** Ястребова Е.А., Уськов К.В., Кузьменко Г.А., Ястребова А.Д. Оперативность мышления юного хоккеиста в игровой деятельности: социально-психологическая обусловленность реализации физических качеств // Физическая культура в школе. № 4. С. 48-54. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_48-54.

Original article

## Young hockey player operational thinking in game activities: the socio-psychological conditioning of physical qualities implementation

Eugenia A. Yastrebova<sup>1</sup>, Konstantin V. Uskov<sup>2</sup>, Galina A. Kuzmenko<sup>3</sup>, Anna D. Yastrebova<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

<sup>1</sup>ea.yastrebova@mpgu.su

<sup>2</sup>kv.uskov@mpgu.su, ORCID: 0000-0002-3939-310X

<sup>3</sup>ga.kuzmenko2010@yandex.ru,

ORCID: 0000-0002-6308-5211

<sup>4</sup>ad.yastrebova@mpgu.su

**Abstract.** Through pedagogical observations of the operational thinking specifics exhibited by young female ice hockey players in game contexts, we identified a problematic relationship between its realization and the athlete's intrapersonal social interpretation of competitive success metrics. During the research

causal links were discovered within the cluster-based co-organization of descriptive characteristics relevant to young female athletes, encompassing the conditions for the realization of operational thinking and movement speed parameters. Factors affecting the operational thinking are identified, in the structure of positive self-esteem strengthens the individuality comprehension and personal identity in sports, and a questioning-critical self-esteem determines a spectrum of effects: from blocking and stagnation of development — to operative critical analysis and identification of resources for the growth in sports skills. The correlation dependencies of the variables relevant for young player sports activity practice organizing are characterized.

**Keywords:** ice hockey, young female athletes, operational thinking, improvement, semantic formations of personality and activity.

**For citation:** Yastrebova E.A., Uskov K.V., Kuzmenko G.A., Yastrebova A.D. Young hockey player operational thinking in game activities: the socio-psychological conditioning of physical qualities implementation. // Physical culture at school. No 4. P. 48-54. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_48-54.

Развитие игрового потенциала юного хоккеиста в теории и методике хоккея с шайбой обусловлено рядом факторов, среди которых, с одной стороны, содержательная составляющая развивающей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а с другой стороны — социальная интерпретация параметров их результативности в собственном представлении юного спортсмена о занимаемом месте в системе коллективной активности и эффективности деятельности. Рефлексивная интерпретация спортивных фактов и событий в структурных отрезках действия, тренировочно-соревновательной деятельности, спортивной активности в системе многолетней спортивной подготовки становится базовой составляющей развития личности спортсмена, где положительная самооценка усиливает понимание её индивидуальности и персонификации в спорте, а спорно-критическая самооценка обуслов-

ливает спектр эффектов: от блокирования и стагнации развития до оперативного критического анализа и определения ресурсов роста спортивного мастерства.

В общеобразовательных школах Германии реализуется программа «Хоккей в школе» [1], актуализирующая в ряду спектра способностей оперативность мышления, которое А.М. Фокиным с соавторами связывается с конкретной игровой ситуацией в хоккее, отражающей специфику тактического мышления хоккеистов [2], и обусловлено структурно-содержательной организацией установок тренера [3], где зрительный контроль создаёт предпосылки к реализации оперативного мышления и росту тактико-технического мастерства [4, 5]. Вместе с тем проблема исследования состоит в том, что многие юные спортсменки в хоккее с шайбой, обладающие недостаточно высокими показателями оперативности мышления, рассматривают этот факт как типологическую особенность биологического и психологического развития личности и не ориентируются на её качественное совершенствование, тогда как педагогический ресурс развития интеллектуально-двигательных способностей состоит в определении тормозящих совершенствование смысловых блоков, отражающих отрицательное влияние социальных контекстов самооценки.

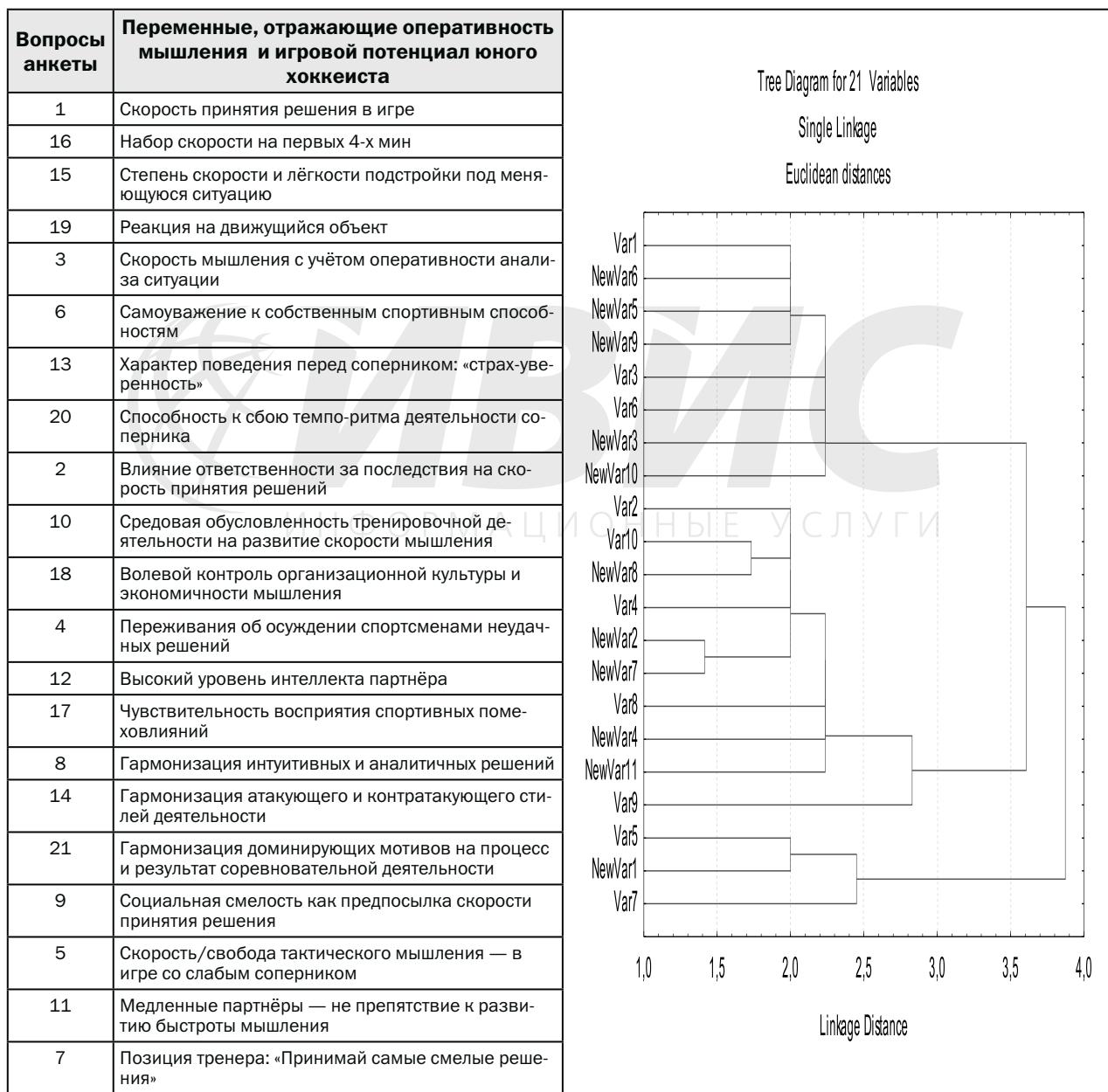
В связи с этим *цель исследования:* выявить смысловые образования личности спортсмена со средней скоростью принятия решений в хоккее с шайбой, обусловливающие совершенствование оперативности мышления и скорости движения; статистически охарактеризовать их сопряжённость и весомость.

*Методы и организация исследования.* Использовались методы: анализ сравнительный и семантический, сравнение, обобщение, интерпретация, анкетирование, педагогическое наблюдение, кластерный, факторный, корреляционный анализ. В эксперименте принимали участие 22 спортсменки, занимающиеся хоккеем с шайбой в ДЮСШ, СДЮСШОР

Москвы и Московской области и характеризующие собственную скорость принятия решения на площадке средним уровнем. Юные спортсменки ответили на 21 вопрос, отражающий особенности актуализации оперативного мышления.

**Результаты исследования.** Проведённый кластерный анализ смысловых характеристи-

стик оперативного мышления показывает определённую взаимоподчиненность показателей интеллектуальной и двигательной деятельности, обеспечивая визуальную картину взаимозависимостей исследуемых семантических характеристик, высказанных юными спортсменками как индивидуально и деятельностно значимых (см. рис.).



**Рис.** Кластерная соорганизация семантических образований, личностно значимых в системе развития скоростных характеристик мышления и движения спортсменок в хоккее с шайбой

Интересен факт, что в ряду преемственно восходящих факторов в формировании скорости мышления в базовом кластерном сопряжении выделяются две смысловые группы: с одной стороны — высокий уровень интеллекта партнёра как опорная позиция, формирующая зону ближайшего развития как среду развивающей трудности деятельности и дополнительную компенсаторную активность по нивелированию погрешностей соревновательной деятельности; а с другой стороны — чувствительность восприятия спортивных помеховлияний, позволяющая, в том числе, значимо воспринимать систему требований тренера, интериоризировать их содержание.

Вторым кластером представлена диада: «Средовая обусловленность тренировочной деятельности, которая определяется её направленностью на развитие скорости мышления» и «Волевой контроль проявлений организационной культуры и экономичности мышления» как основа рационального задействования ресурсов среды. Самый приоритетный кластер — установка «Позиция тренера: принимай самые смелые решения» — сработает, если все перечисленные составляющие войдут в структуру деятельности.

Среди наиболее интересных выявленных корреляционных зависимостей для практики детско-юношеского спорта можно выделить несколько (Correlations (Spreadsheet38) Marked correlations are significant at  $p < 0,0500$   $N=22$  (Casewise deletion of missing data)). Так, «способность к сбою темпо-ритма деятельности соперника» достоверно положительно связана с «чувствительностью (самого) юного спортсмена к восприятию спортивных помеховлияний», что говорит о необходимости прочувствования самим юным спортсменом наиболее сложных условий деятельности; достоверно отрицательно связана с обобщенной установкой тренера: «Принимай самые смелые решения», поскольку требуется определённость во множестве выборов; достоверно отрицательно связана со смысловой единицей

«медленные партнёры — не препятствие к развитию быстроты мышления», всё-таки, чтобы сбить темп игрового противоборства соперника, для перехвата шайбы требуется большая скорость действий, и только после — организация позиционной игры в хоккей.

«Чувствительность восприятия спортивных (соревновательных) помеховлияний» положительно связана с «высоким уровнем интеллекта партнёра», прежде всего, потому, что юный спортсмен понимает данные категории как основания к достижению преимущества над соперником, тонко дифференцируя в группе сбивающих факторов более весомый, включается в противоборство с соперником для дальнейшего игрового (комбинационного) взаимодействия с партнёром, который должен предвосхитить действия партнёра и соперника, что требует интеллектуальной адекватности развивающейся ситуации.

«Набор скорости на первых 4-х мин», прежде всего, характеризует состояние психомоторных способностей (простой и сложной двигательной реакции) как склонности к быстрому или медленному реагированию, скорость одиночного движения, темп движений, взрывную силу, но, кроме того, — скорость интеллектуальной обработки информации (мешает ли мышление движению или органично опережает) — положительно связан с «гармонизацией интуитивных и аналитических решений». Так, «относительно медленному» «каналитику» требуется освоение быстрых интуитивных действий, а для быстрого импульсивного хоккеиста важно освоение пространства аналитической деятельности.

«Гармонизация (применение) атакующего и контратакующего стилей деятельности» положительно связана с «самоуважением к собственным спортивным способностям», и эта связь чрезвычайно важна, потому что она демонстрирует акмеологическую направленность личности, рассмотрение своих способностей в зоне ближайшего развития, где вариативность игрового поведения базируется на доверии

себе в разных стилях игры. Отрицательно связана со смысловым блоком «медленные партнёры — не препятствие к развитию быстроты мышления». Именно создание развивающей быстроту мышления и действий среды возможно с превосходящими по способностям спортсменами. Педагогическая особенность результативности подобного сочетания партнёров — развитие у одного хоккеиста мгновенной способности к контратаке, тогда как «быстрый» партнёр в данной ситуации выступает «развивающей средой».

Характер поведения перед соперником в диапазоне качеств «страх-уверенность» — положительно связан с «переживаниями личности юного хоккеиста о ситуациях осуждения спортсменами неудачных решений». Рефлексивное самоосуждение не позволяет уверенно и оперативно действовать. Характеристика личности спортсмена «высокий уровень интеллекта партнёра» отрицательно связана с установкой тренера на тотальное (вне)ситуационное доверие — «Принимай самые смелые решения», и требует от установки большей конкретизации на решение конкретной тактической задачи. «Социальная смелость как предпосылка скорости принятия решения» отрицательно связа-

на с «переживаниями об осуждении (другими) спортсменами неудачных решений», что соответственно тормозит мышление, а значит, и процесс реализации движения.

Таким образом, нами целенаправленно рассмотрен вопрос торможения оперативности мышления смысловыми блоками, отражающими социальную интерпретацию событий соревновательной практики и характеризующими личный вклад спортсмена в соревновательный результат.

Факторным анализом выявлено шесть групп факторов, влияющих на формирование оперативности мышления (см. табл.).

Именно воспитание образа и стиля оперативного мышления, его организационной структуры на основе создания педагогических условий позволяет мобилизовать усилия на требуемое ситуацией проявление юным хоккеистом физических качеств и двигательно-координационных способностей, которые по глубокому проникновению в проблему Л.П. Матвеева [6] «воспитываются» в педагогически направленном процессе, подтверждающем весомость социальной интерпретации событий, где «в индивидуальном всегда присутствует социальное» [7].

Таблица

Факторы, влияющие на оперативность мышления юного хоккеиста

№ п/п	Характеристика фактора	Факторный вес*
1	Смелость решений в опоре на сильные стороны партнёра на фоне конструктивного восприятия помех	Позиция тренера: «Принимай самые смелые решения»
		Высокий уровень интеллекта партнёра
		Чувствительность восприятия спортивных помех/влияний
2	Гармонизация атакующего и контратакующего стилей деятельности	
3	Гармонизация мотивов на процесс и результат в высоком темпе отрезков соревновательной деятельности	Набор скорости на первых 4-х мин
		Гармонизация доминирующих мотивов на процесс и результат соревновательной деятельности
4	Характер поведения перед соперником: «страх-уверенность»	
5	Степень скорости и лёгкости подстройки под меняющуюся ситуацию	
6	Скорость/свобода тактического мышления — в игре со слабым соперником	

Примечание. \*Factor Loadings (Varimax raw) (Spreadsheet38) Extraction: Principal components (Marked loadings are >0,700000)

**Выходы.** Выявленная в ходе исследования кластерная организация семантических образований, лично значимых в системе развития скоростных характеристик мышления и движения спортсменок в хоккее с шайбой, позволяет осмысливать диады и блоки мыслеобразов, оптимизирующих и препятствующих оперативным действиям в хоккее с шайбой. Определение достоверных корреляционных зависимостей, проявлений оперативности мышления в смысловых блоках, отражающих социальную интерпретацию событий соревновательной практики и характеризующих личный вклад спортсмена в соревновательный результат, подтверждает весомость самооценки спортсмена, ограничивающей или создающей ресурс развития скоростных параметров мышления и движения юного хоккеиста. Выявленные шесть групп факторов, влияющих на формирование оперативности мышления: смелость решений в опоре на сильные стороны партнёра на фоне конструктивного восприятия помех; гармонизация атакующего и контратакующего стилей деятельности; гармонизация мотивов на процесс и результат в высоком темпе отрезков соревновательной деятельности; характер поведения перед соперником: «страх-уверенность»; степень скорости и лёгкости подстройки под меняющуюся ситуацию; скорость и свобода тактического мышления в игре со слабым соперником — позволяют конструктивно выстроить учебно-тренировочный процесс, создавая соответствующие тренировочно-развивающие педагогические ситуации, и достичь эффектов образовательной деятельности. ◆

#### Список источников

1. *Rehlinghaus K.* (2017). In *Hockey in der Schule: spielerisch den Einstieg erleichtern: SportPraxis — Die Fachzeitschrift für Sportlehrer und Übungsleiter*.58, 9+10. p. 53–57. 5 p. [Электронный ресурс]: <https://fis.dshs-koeln.de/en/publications/hockey-in-der-schule-spielerisch-den-einstieg-erleichtern> (Дата обращения 14.04.2025).
2. *Фокин А.М., Фетисова С.Л., Егоров В.Ю.* Формирование индивидуального тактического мышления у хоккеистов на этапе начальной специализации // *Известия Российской государственной педагогической университета им. А.И. Герцена*. 2019. № 192. С. 244–250.
3. *Ким Т.К., Кузьменко Г.А., Родкина И.И., Фёдоров А.В.* Структурно-содержательная организация установок тренера в формировании оперативного мышления у юных спортсменов // *Теория и практика физической культуры*. 2022. № 6. С. 46–48.
4. *Варданян В. Т., Козин В.В.* Зрительный контроль игровых ситуаций как неотъемлемый компонент тактико-технического мастерства // *Современные вопросы биомедицины*. 2020. Т. 4(1). С. 77–84.
5. *Krause A., Hillmann W., Memmert D.* (2022). *Spielanalyse im Hockey. Spielanalyse im Sportspiel*. Memmert D. (ed.). Springer-Verlag. P. 113–121. 9. [Электронный ресурс]: <https://fis.dshs-koeln.de/en/publications/?search=hockey&originalSearch=hockey&pageSize=50&ordering=rating&descending=true&showAdvanced=false&allConcepts=true&inferConcepts=true&searchBy=PartOfNameOrTitle> (Дата обращения 14.04.2025).
6. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
7. *Шадриков В.Д.* Формирование психологической системы деятельности // Проблемы системогенеза деятельности: сб. науч. тр. / под ред. В.Д. Шадрикова. Ярославль: Ярославский гос. ун-т, 1980. С. 5–31.

#### References

1. *Rehlinghaus K.* (2017). In *Hockey in der Schule: spielerisch den Einstieg erleichtern: SportPraxis — Die Fachzeitschrift für Sportlehrer und Übungsleiter*.58, 9+10, p. 53–57. 5 p. [Electronic resource]: <https://fis.dshs-koeln.de/en/publications/hockey-in-der-schule-spielerisch-den-einstieg-erleichtern> (Date of access 14.04.2025).
2. *Fokin A.M., Fetisova S.L., Egorov V.Yu.* Individual tactical thinking formation among hockey players at the stage of initial specialization // *Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen Review*. 2019. No 192. P. 244–250.
3. *Kim T.K., Kuzmenko G.A., Rodkina I.I., Fedorov A.V.* Structural-content organization of coach's attitudes in the formation of operational thinking among young athletes // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2022. No 6. P. 46–48.
4. *Vardanyan V.T., Kozin V.V.* Visual control of game situations as an integral component of tactical and techni-

cal skills // Modern issues of biomedicine. 2020. Vol. 4(1). P. 77–84.

5. Krause A. & Hillmann W., Memmert D. (2022). Spielanalyse im Hockey. *Spielanalyse im Sportspiel*. Memmert D. (ed.). Springer-Verlag. P. 113–121. 9 p. [Electronic resource]: <https://fis.dshs-koeln.de/en/publications/?search=hockey&originalSearch=hockey&pageSize=50&ordering=rating&descending=true&showAdvanced=false&allConcepts=true&inferConcepts=true&searchBy=PartOfNameOrTitle> (Date of access 14.04.2025).

6. Matveev L.P. Theory and methodology of physical education: textbook for physical education institutes. M: Physical education and sport, SportAkademPress. 2008. 544 p.

7. Shadrikov V.D. The formation of a psychological activity system // Systemogenesis activity problems: collection of scientific papers / edited by V.D. Shadrikov. Yaroslavl: Yaroslavl State University, 1980. P. 5–31.

Е.А. ЯСТРЕБОВА,  
старший преподаватель кафедры теоретических основ  
физической культуры и спорта

К.В. УСЬКОВ,  
доцент кафедры теоретических основ  
физической культуры и спорта

Г.А. КУЗЬМЕНКО,  
профессор, заведующий кафедрой спортивных  
дисциплин и методики преподавания

А.Д. ЯСТРЕБОВА,  
аспирант



## 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.



## ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Драгоценный камень нельзя отполировать без трения. Также и человек не может стать успешным без достаточного количества трудных попыток.

Конфуций,  
древний мыслитель, философ  
(551–479 до н.э.)



Методическая статья

УДК 796.085

DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_55-62

ВАК 5.8.4

## Учителю в помощь. Приседания

Ирина Викторовна Богданова<sup>1</sup>, Владимир Николаевич Рожков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Государственный университет просвещения, Москва, Россия

<sup>2</sup>Национальная ассоциация учителей физической культуры, Москва, Россия

<sup>1</sup>irinabogdanova2015@yandex.ru, ORCID: 0009-0000-7854-1147

<sup>2</sup>august05@mail.ru

**Аннотация.** Приседание — это универсальное упражнение, которое могут выполнить дети любого школьного возраста, относящиеся как к основной, так и к специальной медицинским группам здоровья. В этой статье рассказывается об основах биомеханики приседания, положении суставов и мышц в различных фазах приседания, об ошибках при выполнении приседания, различных видах приседаний.

**Ключевые слова:** приседания, биомеханический анализ, суставы, мышцы, виды приседаний, школьники.

**Для цитирования:** Богданова И.В., Рожков В.Н. Учителю в помощь. Приседания // Физическая культура в школе. 2025. № 4. С. 55-62. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_55-62.

Original article

### To help the teacher. Squats

Irina V. Bogdanova<sup>1</sup>, Vladimir N. Rozhkov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>State University of Education, Moscow, Russia

<sup>2</sup>National association of physical education teachers, Moscow, Russia

<sup>1</sup>irinabogdanova2015@yandex.ru, ORCID: 0009-0000-7854-1147

<sup>2</sup>august05@mail.ru

**Abstract.** Squats are a universal exercise that can be performed by children of any school age, belonging

to both the main and special medical health groups. In this article, we will talk about the basics of squat biomechanics, the position of joints and muscles in different phases of squats, mistakes when performing squats, and different types of squats.

**Key words:** squats, biomechanical analysis, joints, muscles, types of squats, schoolchildren.

**For citation:** Bogdanova I.V., Rozhkov V.N. To help the teacher. Squats // Physical culture at school. 2025. No 4. P. 55-62. DOI: 10.47639/0130-5581\_2025\_4\_55-62.

Приседание — это универсальное упражнение, которое могут выполнять как школьники, студенты, так и люди среднего и старшего возраста, желающие улучшить свою физическую подготовленность. Несмотря на простоту движений, каждый занимающийся должен знать технику выполнения приседания. Неправильное выполнение упражнения может привести к различным травмам, таким как боли в спине, повреждения коленных суставов, растяжения связок голеностопа.

Знание техники выполнения упражнения позволяет увидеть слабые места и корректировать технику выполнения приседаний. При правильном выполнении приседания можно добиться более эффективных результатов от тренировок.

Во время выполнения приседания задействованы квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы бедра, икроножные мышцы, мышцы спины, которые выполняют работу в синхронном режиме, чтобы обеспечить правильное выполнение упражнения. Регулярные включения

в учебно-тренировочные занятия приседаний способствуют увеличению силы и мощности ног, улучшают выносливость и развивают координацию.

В этой статье мы расскажем о технике приседания с точки зрения биомеханики, о положении тазобедренного, коленного, голеностопного суставов в различных фазах приседания, роли мышц в каждой фазе движения, распространенных ошибках в технике приседания, изучим биомеханические особенности различных видов приседаний.

При выполнении приседания задействованы три основных сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Каждый из них играет важную роль в опускании и подъеме тела, обеспечивая амплитуду движения и положение бедра, колена и стопы.

Тазобедренный сустав — это шаровидный сустав, соединяющий бедренную кость с тазовой костью. Он позволяет выполнять широкий спектр движений в трех плоскостях: сгибание и разгибание, отведение и приведение, внутренняя и внешняя ротация. В приседании тазобедренный сустав способствует опусканию и подъему тела, обеспечивая амплитуду движения и контроль положения бедра.

Коленный сустав соединяет бедренную кость с большеберцовой и наколенником. Он

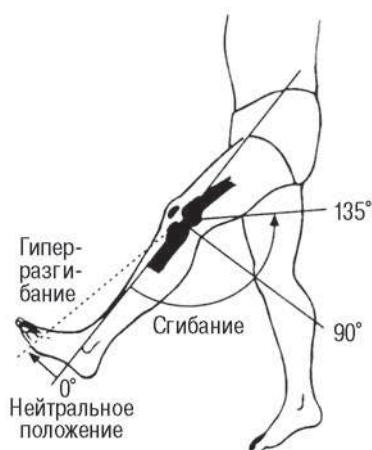


Рис. 1. Амплитуда движений в коленном суставе

обеспечивает сгибание и разгибание ноги. В приседании коленный сустав контролирует глубину приседания и распределение нагрузки на суставные поверхности (см. рис. 1).

Голеностопный сустав — шарнирный сустав, соединяющий большеберцовую и малоберцовую кости с таранной костью, обеспечивая сгибание и разгибание стопы. В приседании голеностоп участвует в поддержании баланса и стабильности тела, а также в передаче силы от ноги к телу (см. рис. 2).

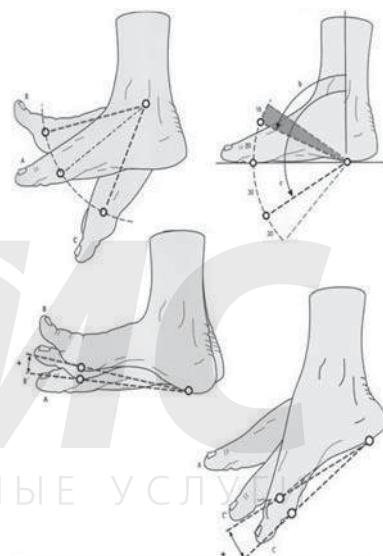


Рис. 2. Схема движений в голеностопном суставе

При выполнении приседания движения в суставах происходят в строгой последовательности.

В фазе опускания тазобедренный сустав сгибается, приводя бедро к груди, как будто человек садится на стул. Одновременно сгибается коленный сустав, приближая голень к бедру. Колено должно двигаться по траектории, параллельной носку стопы, чтобы избежать избыточной нагрузки на сустав. Голеностопный сустав также сгибается, что позволяет стопе опускаться к полу и поддерживать баланс (см. рис. 3).

В нижней точке приседания все три сустава находятся в максимальном сгибании. Тазобедренный сустав — в глубоком сгибании, бедро



Рис. 3. Схема фазы опускания при приседании

почти параллельно полу. Коленный сустав также в глубоком сгибании, голень почти параллельна полу. Важно убедиться, что колено не выходит за носок стопы, чтобы избежать избыточной нагрузки на коленный сустав. Голеностопный сустав находится в сгибании, стопа плотно прижата к полу.

В фазе подъёма тазобедренный сустав разгибается, возвращая бедро в исходное положение, коленный сустав разгибается, возвращая голень в исходное положение, голеностопный сустав разгибается, поднимая стопу с пола и возвращая тело в исходное положение.

Приседание активирует множество мышечных групп в нижней части тела, которые работают согласованно для обеспечения правильного движения.

Квадрицепсы, расположенные на передней поверхности бедра, отвечают за разгибание коленного сустава. Они состоят из четырёх групп мышц бедра: прямой, латеральной широкой, медиальной широкой и промежуточной широкой. Квадрицепсы играют важную роль в подъёме из нижней точки приседания, возвращая ногу в исходное положение.

Ягодичные мышцы участвуют в разгибании бедра, отведении и внутренней ротации. Они включают большую, среднюю и малую ягодичные мышцы. Их работа необходима для контроля движения в тазобедренном суставе и обеспечения стабильности тела.

Бицепсы бедра являются сгибателями коленного сустава. Они включают полусухожильную и полуперепончатую мышцы. Бицепсы бедра работают в согласовании с квадрицепсами, контролируя скорость движения в коленном суставе.

Икроножные мышцы являются разгибателями голеностопного сустава. Они включают икроножную и камбаловидную мышцы. Икроножные мышцы обеспечивают стабильность стопы и передачу силы от ноги к телу. Камбаловидная мышца участвует в создании стабильности голеностопного сустава, что позволяет правильно распределить нагрузку на стопу и бедро. Камбаловидная мышца контролирует скорость движения в фазе опускания и подъёма при приседании, что делает упражнение более плавным и контролируемым.

При выполнении приседаний задействованы мышцы спины: передняя зубчатая, наружная косая и квадратная мышца поясницы. Они способствуют стабилизации позвоночника и поддержанию правильного положения тела (препятствуют прогибу в поясничном отделе), обеспечивают правильную осанку во время приседания [2].

В каждой фазе приседания мышцы работают в синхронном режиме, выполняя разные функции (см. рис. 4).

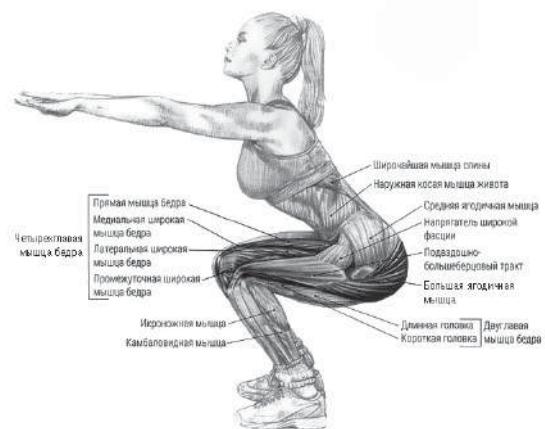


Рис. 4. Мышцы, работающие во время приседания

В фазе опускания квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы бедра и икроножные мышцы работают как синергисты, создавая усилие для сгибания суставов. В это же время разгибатели спины работают как антагонисты, стабилизируя позвоночник и предотвращая прогиб в поясничном отделе. Мышцы спины, глубокие мышцы туловища и мышцы тазового дна выполняют функцию стабилизаторов, поддерживая тело в правильном положении и предотвращая нежелательные движения.

В нижней точке приседания эти же мышцы продолжают работать, поддерживая тело в стабильном положении.

В фазе подъёма квадрицепсы и ягодичные мышцы становятся главными синергистами, разгибая тазобедренный и коленный суставы; разгибатели спины работают для стабилизации позвоночника. Бицепсы бедра и икроножные мышцы выполняют движения как антагонисты, контролируя скорость движения и предотвращая избыточную нагрузку на суставы [3].

### Виды приседаний и их биомеханические особенности

#### Классическое приседание (рис. 5).

Классическое приседание активирует множество мышц нижней части тела, работающих согласованно. Школьник выполняет это упражнение из и.п. ноги на ширине плеч, стопы параллельны, носки ног развернуты на 10–15°, спина прямая, руки на поясе или перед собой в «замке». При выполнении приседания необ-



Рис. 5. Классическое приседание

ходимо обратить внимание на такие биомеханические аспекты [6].

#### Положение тела:

спина прямая, естественный прогиб в пояснице, взгляд направлен вперёд;

грудь выставлена вперёд, плечи опущены.

#### Положение стоп:

ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире;

стопы развернуты на 15–30° наружу.

#### Движения в суставах:

тазобедренный сустав: сгибание;

коленный сустав: сгибание, движется по траектории, параллельной носку стопы;

голеностопный сустав: сгибание.

В выполнении упражнения принимают участие группы мышц:

**основные:** квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы бедра, икроножные мышцы, мышцы спины;

**вспомогательные:** мышцы пресса, бедра и голени.

В классическом приседании задействовано максимальное количество мышц нижней части тела. Это упражнение увеличивает силу мышц, выносливость и массу тела. Приседание можно выполнять в любом месте и без дополнительного оборудования.

#### Приседание «Сумо»

При выполнении этого приседания основная нагрузка идёт на ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, внутреннюю поверхность бедра. Упражнение выполняется из и.п. широкая постановка ног с разворотом носков на 45°, спина немного наклонена вперёд, руки перед собой, взяты в «замок» или при выполнении приседания направляются вперёд.

#### Положение тела:

спина немного наклонена вперёд, естественный прогиб в пояснице, взгляд направлен вперёд;

грудь выставлена вперёд, плечи опущены.

#### Положение стоп:

постановка стоп широкая, стопы развернуты наружу под углом 45°.

**Движения в суставах:**

тазобедренный сустав: сгибание, отведение ног;

коленный сустав: сгибание;

голеностопный сустав: сгибание.

В выполнении упражнения принимают участие группы мышц:

**основные:** квадрицепсы бедра, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы;

**вспомогательные:** мышцы спины, плеч и голени.

При выполнении приседания «Сумо» увеличивается сила и выносливость ягодичных мышц бедра, мышц внутренней поверхности бедра, приводящих мышц бедра.

**Приседание «Плие» (рис. 6).**

Это приседание представляет собой вариацию классического приседания, отличающуюся широкой постановкой ног и разворотом носков наружу. Такая позиция стоп вносит существенные изменения в биомеханику упражнения, увеличивая акцент на работу мышц внутренней и наружной поверхности бедра, а также улучшая гибкость и мобильность тазобедренного сустава [5]. Упражнение выполняется из и.п. постановка ног широкая, стопы развернуты наружу, спина прямая, руки на пояс или перед собой, взяты в «замок», угол 90° при выполнении приседания. При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на такие аспекты.



Рис. 6. Приседание «Плие»

**Положение тела:**

спина прямая, естественный прогиб в пояснице, взгляд направлен вперёд;

грудь выставлена вперёд, плечи опущены.

**Положение стоп:**

ноги расставлены широко, шире, чем при выполнении «Сумо»;

носки развернуты наружу (под углом 45°).

**Движения в суставах:**

тазобедренный сустав: сгибание, отведение ног;

коленный сустав: сгибание;

голеностопный сустав: сгибание.

В выполнении упражнения принимают участие группы мышц:

**основные:** внутренняя и наружная мышцы бедра, ягодичные мышцы, мышцы кора;

**вспомогательные:** мышцы спины, плеч и голени.

При выполнении приседания «Плие» увеличивается сила и выносливость мышц внутренней и наружной поверхности бедра, ягодичных мышц. Улучшается гибкость и мобильность тазобедренного сустава. Этот вид приседания может быть сложнее в выполнении, чем классическое приседание, и требует хорошей гибкости и мобильности тазобедренного сустава.

**Боковое приседание (рис. 7).**

Это вариация приседания, выполняемая с перемещением тела в сторону. Тело поворачивается бок к боку, с согнутым коленом и отведённой в сторону ногой. Это достаточно сложное в исполнении упражнение, которое требует хорошей физической подготовленности.



Рис. 7. Боковое приседание

При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на *положение тела*:

спина прямая, естественный прогиб в пояснице, взгляд направлен вперёд;

грудь выставлена вперёд, плечи опущены.

*Положение стоп:*

одна нога находится на месте, другая отведена в сторону.

*Движения в суставах:*

тазобедренный сустав: сгибание, отведение отведённой ноги;

коленный сустав: сгибание отведённой ноги;

голеностопный сустав: сгибание отведённой ноги.

*Работают мышцы:*

*основные:* внутренняя и наружная мышцы бедра, ягодичные мышцы, мышцы кора;

*Вспомогательные:* мышцы спины, плеч и голени.

Преимущества бокового приседания: увеличивает силу и выносливость мышц внутренней и наружной поверхности бедра, улучшает баланс и координацию.

Это упражнение требует хорошей гибкости и мобильности тазобедренного сустава.

*Приседания на одной ноге*

Это достаточно трудное упражнение, и выполнять его технически правильно может хорошо физически подготовленный человек. При выполнении упражнения задействовано большое количество мышечных групп. Работа на переднюю, заднюю поверхность бедра, икроножные мышцы. Упражнение выполняется из и.п. ноги на ширине плеч, вес тела переносится на правую/левую ногу, левая/правая нога прямой выносится вперёд, две руки прямые ставятся перед собой.

При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на *положение тела*:

спина прямая, естественный прогиб позвоночника в пояснице, взгляд направлен вперёд;

грудь выставлена вперёд, плечи опущены.

*Положение стоп:*

одна нога находится на месте, другая отведена вперёд.

*Движения в суставах:*

тазобедренный сустав: сгибание, отведение второй прямой ноги вперёд;

коленный сустав: сгибание;

голеностопный сустав: сгибание.

*Работа мышц:*

*основные:* квадрицепсы, бицепсы, ягодичные мышцы, мышцы кора;

*Вспомогательные:* мышцы спины, плеч и голени.

Преимущества: увеличивает силу и выносливость мышц бедра, ягодичных мышц, мышц кора, развивает координацию движений, гибкость.

*Ошибки при выполнении приседаний*

*Прогибание в пояснице.* Прогиб в пояснице является распространённой ошибкой во время приседаний. Он возникает из-за недостаточной силы мышц спины, неправильного положения тела или неправильно выбранного веса. Прогиб в пояснице перегружает позвоночник, увеличивая риск боли, дискомфорта и травм поясничного отдела.

*Сведение коленей внутрь.* Сведение коленей внутрь является частым проявлением недостаточной силы мышц внутренней поверхности бедра, неправильного положения стоп или ограниченной мобильности тазобедренного сустава. Такая деформация приводит к перегрузке внутренних структур колена, что увеличивает риск травм мениска, крестообразных связок и других структур.

*Недостаточный угол сгибания в коленях.*

Недостаточное сгибание в коленях ограничивает амплитуду движения при приседании, что снижает эффективность упражнения. Это может быть обусловлено недостаточной гибкостью мышц задней поверхности бедра (бицепсы бедра), неправильной техникой выполнения приседания. Недостаточное сгибание в коленях также может привести к перегрузке поясничного отдела позвоночника.

*Неправильное положение стоп.* Правильное положение стоп — это основа для стабильности и эффективности приседания.

Стопы должны быть параллельны друг другу или слегка разведены наружу ( $10-15^\circ$ ). При выполнении упражнения пятки стопы нельзя отрывать от пола. Развёрнутые внутрь носки могут привести к сведению коленей внутрь, снижению стабильности и увеличению риска травм коленного сустава.

**Быстрый темп опускания или подъёма.** Слишком быстрый темп опускания или подъёма во время приседания увеличивает риск травм из-за недостаточной подготовки мышц к нагрузке. Рекомендуется поддерживать плавный контролируемый темп выполнения приседания.

#### **Влияние ошибок на биомеханику и травматизм при приседаниях**

Неправильная техника приседаний создаёт избыточную нагрузку на суставы и мышцы, повышая риск травм и снижая эффективность упражнения [6].

Прогиб в пояснице во время приседания перегружает межпозвонковые диски, что может привести к их выпячиванию (протрузии) или разрыву (грыже). Это вызывает боль, ограничение подвижности и чувство онемения в ногах.

Хроническая перегрузка поясничного отдела может привести к развитию хронических болей в спине, остеохондроза и других заболеваний позвоночника.

Слабые мышцы спины, неправильное положение тела могут привести к прогибу в пояснице.

Сведение коленей внутрь (вальгусная деформация) при приседании перегружает внутренние связки коленного сустава, что может привести к их растяжению или разрыву. Неправильное положение колена и неправильно выбранная амплитуда движения могут привести к перегрузке мениска и его разрыву. Повторяющиеся микротравмы коленного сустава, вызванные неправильной техникой приседания, могут привести к развитию артрита в будущем.

Слабые мышцы внутренней поверхности бедра, неправильное положение стоп и недостаточная мобильность тазобедренного суста-

ва могут привести к сведению коленей внутрь.

Неправильное положение стопы во время приседания может привести к перегрузке связок голеностопного сустава и их растяжению.

Неправильное выполнение приседания может ограничить амплитуды движения и снизить эффективность упражнения.

#### **Правильная техника приседания**

**Положение тела.** Важно сохранять естественный изгиб позвоночника, избегая прогиба в пояснице. Это достигается за счёт втягивания живота и активации мышц ядра (мышцы живота и спины). Спина должна быть прямой, плечи расслаблены и опущены. Голова в нейтральном положении, взгляд направлен вперёд.

**Положение стоп.** В классическом приседании стопы должны быть параллельны друг другу, носки смотрят прямо вперёд. В зависимости от типа приседания и особенностей анатомии может быть необходима незначительная ротация стоп наружу ( $10-15^\circ$ ). При выполнении приседания стопы нельзя отрывать от пола. Оптимальное положение стоп зависит от анатомических особенностей человека и типа приседания.

**Опускание и подъём из приседа.** Опускание в приседание должно быть плавным и контролируемым, с акцентом на сохранение правильного положения тела. Колени не должны быть сведены внутрь и не выходить за линию носков. Подъём из приседания должен быть также плавным и контролируемым, с активным участием мышц ягодиц и бёдер.

**Дыхание во время приседания.** Глубокий вдох перед опусканием в приседание помогает стабилизировать тело и увеличивает внутрибрюшное давление, что защищает позвоночник. Выдох при подъёме из приседания помогает активировать мышцы бедра и уменьшить нагрузку на позвоночник.

**Заключение.** Знание биомеханических основ техники приседания имеет большое практическое значение. Учителя физической культуры, основываясь на этих знаниях, могут эффективнее планировать учебные занятия,

корректировать технику приседания и минимизировать риск получения травм [1]. ◆

#### Список источников

1. Поленок Л.Д., Шокуров М.П., Зайнышева К.Р., Хусанов Д.З. Возможность коррекции функции стопы у взрослых пациентов с мобильным плоскостопием с помощью приседаний // Молодёжный инновационный вестник. 2024. Т. 13. № 2. С. 99–103.
2. Гребенникова И.Н., Гребенников Е.К. Кинематические характеристики техники приседания у мальчиков 11–15 лет разного типа телосложения // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10(224). С. 75–80.
3. Ежов П.Ф., Шишков И.Ю., Зилин Н.А. Основные средства развития выносливости в подготовке юных хоккеистов: сб. науч. трудов студентов бакалавриата, магистратуры, аспирантов. Малаховка. Московская государственная академия физической культуры. 2020. Т. XXIX. С. 299–307.
4. Чермит К.Д., Заболотний А.Г., Хакунов Н.Х., Жуков В.И. Кинематические характеристики техники приседания студентов высших учебных заведений, начинающих заниматься пауэрлифтингом // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7. № 1. С. 309–316.
5. Коняева, О.Н., Борсук Т.В. Зависимость техник выполнения приседаний и работы мышц // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития: сб. науч. трудов Всероссийской научно-практической конференции. Курск, Курская гос. сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова, 2023. С. 154–157.
6. Литвинова А.Р., Полынцева Д.А., Каменский Д.А. Исследование возможностей эффективного применения отдельных упражнений (приседаний) в процессе физического воспитания студентов-медиков // Colloquium-Journal. 2019. № 4(28). С. 5–6.

#### References

1. Polenok L.D., Shokurov M.P., Zainysheva K.R., Khusanov D.Z. The possibility of correcting foot function in adult patients with mobile flatfoot using squats // Youth innovation bulletin. 2024. Vol. 13. No 2. P. 99–103.
2. Grebennikova I.N., Grebennikov E.K. Kinematic characteristics of squatting technique in boys aged 11–15 years of different body types // Scientific notes of P.F. Lesgaft university. 2023. No 10 (224). P. 75–80.
3. Ezhov P.F., Shishkov I.Yu., Zilin N.A. The main means of developing endurance in the training of young hockey players: coll. sci. works of undergraduate, graduate and postgraduate students. Malakhovka: Moscow State Academy of Physical Culture. 2020. Vol. XXIX. P. 299–307.
4. Chermit K.D., Zabolotny A.G., Khakunov N.Kh., Zhukov V.I. Kinematic characteristics of the squat technique of students of higher educational institutions beginning to engage in powerlifting // Modern issues of biomedicine. 2023. Vol. 7. No 1. P. 309–316.
5. Konyaeva O.N., Borsuk T.V. Dependence of squat techniques and muscle work // Sports, health and physical education in modern society: development prospects: coll. scientific. works of the All-Russian scientific and practical conference. Kursk, Kursk state agricultural academy named after I.I. Ivanova, 2023. P. 154–157.
6. Litvinova A.R., Polyntseva D.A., Kamensky D.A. Study of the possibilities of effective use of individual exercises (squats) in the process of physical education of medical students // Colloquium-Journal. 2019. No. 4 (28). P. 5–6.

И.В. БОГДАНОВА,

кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания

В.Н. РОЖКОВ,

кандидат технических наук

#### ◆ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Расширять свои знания можно только тогда, когда смотришь прямо в глаза своему незнанию.

К.Д. Ушинский,

один из основателей научной педагогики в России  
(1823–1871)



### 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!*



### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательство «Школьная Пресса» предлагает вам познакомиться

с содержанием архивных номеров журнала

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ,

начиная с выпусков 1958 г.

Архивные номера дополнят и обогатят информацию

по интересующей вас теме.

Содержание этих номеров вы найдете на сайте издательства [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru)

в разделе «Архив номеров»

Интересующую вас отдельную статью или номер журнала любого года издания можно заказать в электронном виде (PDF-файл).

Заявки присылайте на электронную почту [school-press@ya.ru](mailto:school-press@ya.ru)

На первой странице обложки: Ю.Д. Железняк с молодыми учёными Московского государственного областного университета, 2008 г.

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](mailto: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 Российского 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. № 3979.

Заказ

© ООО «Школьная Пресса»,

© «Физическая культура в школе», 2025, №4

# 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](http://ivis.ru) • Руконт - [rucont.ru](http://rucont.ru) • [eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU) – Научная электронная библиотека
- Подписка на электронные версии печатных журналов оформляется на сайте [schoolpress.ru](http://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](http://www.schoolpress.ru)

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

ISSN 0130-5581

04



Школьная  
Пресса®