



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

7 2024

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## В ШКОЛЕ



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

**XXV Всероссийская олимпиада школьников  
по учебному предмету «Физическая культура»  
Стандарты безопасности занятий ФК  
Профилактика школьного травматизма  
Сценарии спортивных мероприятий**



Учитель, дни жизни своей,  
как один,  
Ты школьной семье посвящаешь,  
Ты всех, кто учиться к тебе  
приходил,  
Своими детьми называешь.  
Но дети взрослеют,  
от школьной скамьи  
Дорогами жизни шагают  
И в памяти носят уроки твои,  
А в сердце тебя сохраняют.  
Любимый учитель, родной

человек,  
Будь самым счастливым на свете,  
Хоть трудно порой достаются тебе  
Твои непослушные дети.  
Ты дружбой и знаньями нас  
наградил,  
Прими благодарности наши!  
Мы помним, как в люди ты нас  
выводил  
Из робких смешных первоклашек.  
Михаил Садовский



**Николай Ильич  
Рамазанов,**  
заслуженный  
учитель школы  
РФ, Оренбургская  
область

Уважаемые коллеги, учителя физической культуры! Без стеснения позиционируйте и воспринимайте себя, как и должно, центральной ключевой фигурой в формировании личностной физической культуры обучающихся. Это – огромная ответственность и честь принадлежать учительской семье, принимать прямое участие в определении личной судьбы как отдельно взятого обучающего, так и будущего своего Отечества.

Вне всякого сомнения наиболее важным в педагогической деятельности с первых шагов учителя, наряду с успешной реализацией задач в научно-методическом и технологическом планах, является построение взаимоотношений и налаживание коммуникации с детьми, их родителями и коллегами.

## УЧИТЕЛЮ ПОСВЯЩАЕТСЯ



Чтобы по завершении своей педагогической карьеры Вы могли сказать: «Да, в этой жизни мне повезло – у меня были самые лучшие дети, и более ценно, что их родители поддерживали все мои начинания и нововведения!».

Всех с праздником!



**Дмитрий Иванович  
Фоменко,**  
заслуженный  
учитель РФ,  
почётный гражданин  
г.о. Звёздный  
городок,  
Московская область

Уважаемые коллеги! Самое главное хочу, чтобы каждый стал Учителем с большой буквы для своих воспитанников! Для этого надо стремиться прислушаться к чаяниям каждого вашего ученика и, в конечном счёте, суметь помочь ему! Это качество должно быть у вас всегда и, конечно, распространяться не только на учеников, но и на всех окружающих! Надо, чтобы к вам всегда шли все: кто за советом, кто за поддержкой, кто просто для общения. Доброта, взаимопонимание, уважение и любовь к своим воспитанникам – вот успех вашей педагогической деятельности, творчески работающего учителя физической культуры, так любимого всеми предмета в школе! Здоровья! Удачи! Успехов!



**Юрий Борисович  
Кощев,**  
заслуженный  
учитель РФ,  
почётный работник  
общего  
образования РФ,  
Кировская  
область

Уважаемые коллеги, наша Профессия — это высокий уровень ответствен-

ности, надёжности, решительности и терпения, уверенности в собственных силах!

Пусть ваш жизненный и трудовой опыт, настойчивость и верность Профессии, талант и вдохновение служат укреплению здоровья подрастающего поколения, а значит благополучию и процветанию нашей страны.

Желаю вам уверенности в завтрашнем дне, здоровья и долголетия, успехов во всех начинаниях и возможностей для реализации задуманных планов. Мира и благополучия вам и вашим близким!

Поздравляю с праздником!



**Людмила  
Александровна  
Усова,**  
заслуженный  
учитель РФ,  
отличник  
просвещения,  
Новосибирск

Дорогие мои коллеги! В эти прекрасные октябрьские дни мы традиционно празднуем и отмечаем наш профессиональный праздник — День учителя! С высоты своего опыта мне хотелось бы обратиться прежде всего к молодым, начинающим педагогам. Вы не просто учителя, от вас зависит здоровье наших детей, вы прививаете им вкус к здоровому образу жизни, учите воспринимать здоровье как величайшую ценность, стремиться к развитию и совершенствованию себя.

Ищите новые приёмы и методы, увлекайте ребят спортом, готовьте к сдаче норм ВСФК ГТО. Продолжайте наши лучшие традиции. Любите свою работу, не жалеете времени и сил, держите, творите, создавайте прекрасное будущее нашей России. Будьте во всём лучшими. Мы с радостью передаём вам эстафету учительства!

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ



7/2024

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

## В НОМЕРЕ:



### Учебно-методическая работа

- 2 **А.П. Щербак.** Стандарты безопасности занятий физической культурой в школе
- 8 **Л.Д. Дмитриев, К.С. Дунаев, В.М. Зенкова.** Совершенствование физической активности обучающихся IX–XI классов
- 12 **С.Н. Храмцова, Е.В. Разова, Т.М. Кисиева.** Профилактика школьного травматизма упражнениями координационной направленности
- 17 **Д.А. Володькин, Н.Н. Чесноков, Е.А. Ветошкина, А.П. Морозов.** Теоретико-методическое испытание заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» — 2024
- 25 **В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, М.М. Киржинов, Л.В. Белова.** Изучение отношения старшеклассников к урочным, внеклассным и внешкольным формам работы по физическому воспитанию

### На нашей вкладке

- 31 **Н.Н. Чесноков, В.Ф. Балашова, В.В. Вальцев.** XXV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура»

### Опыт регионов

- 41 **А.Н. Старкин, Л.А. Старкина, Р.А. Старкин.** Совершенствование формы отчётности студентов в период практики (на примере анализа уроков физической культуры)

### Адаптивная физическая культура

- 47 **Н.Л. Аношкина, С.С. Давыдова.** Карате как средство развития выносливости у младших школьников с нарушением слуха
- 51 **А.И. Иванова.** Адаптивная физическая культура в школе

### Педагогическая мастерская

- 55 **С.Ю. Лях.** Праздник-соревнование «Семья и сфера для спортивной атмосферы»
- 58 **Т.В. Худенко.** «Классный спортивный марафон» как форма профилактики буллинга в школе
- 61 **Ю.Б. Кощеев, А.А. Ильина.** Спортивные соревнования «Кадеты — дружная семья»







Обзорная статья

УДК 372.879.6; 373.1

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_2-8

БАК 5.8.4

## Стандарты безопасности занятий физической культурой в школе

**Александр Павлович Щербак**

Институт развития образования, Ярославль, Россия

apshch@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен анализ национальных стандартов, определяющих требования безопасности к физкультурно-оздоровительным услугам, в частности, занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях. Особый акцент сделан на учёте факторов риска: биологических (травмоопасность, психофизические нагрузки, развитие морфофункциональной асимметрии, санитарно-гигиеническое нормирование); технических (безопасность используемого оборудования и инвентаря, условия оказания услуги, пожаробезопасность, акустическая безопасность, загрязнение окружающей среды); организационно-методических (компетентность и квалификация специалистов, оказывающих услугу).

**Ключевые слова:** безопасность, национальные стандарты, факторы риска, физическая культура, физкультурно-оздоровительная услуга, школьный спорт.

**Для цитирования:** Щербак А.П. Стандарты безопасности занятий физической культурой в школе // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 2-8.

Original article

### **Safety standards for physical education classes in schools**

**Aleksandr P. Shcherbak**

Educational Development Institute, Yaroslavl, Russia

apshch@mail.ru

**Abstract.** The article presents an analysis of national standards that define safety requirements for

physical education and health services, in particular physical education and sports in educational institutions. Particular emphasis is placed on taking into account risk factors: biological (injury risk, psychophysical stress, development of morphofunctional asymmetry, sanitary and hygienic regulation); technical (safety of equipment and inventory used, conditions for providing services, fire safety, acoustic safety, environmental pollution); organizational and methodological (competence and qualifications of specialists providing the service).

**Keywords:** safety, national standards, risk factors, physical education, physical education and health services, school sports.

**For citation:** Shcherbak A.P. Safety standards for physical education classes in schools // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 2-8.

В соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена Коллегией Минпросвещения России 30 декабря 2018 г.), необходимо создание безопасных условий для проведения урочных и внеурочных форм занятий физкультурно-спортивной направленности, что, прежде всего, предполагает соблюдение национальных стандартов безопасности [1, 2].

Прежде всего рассмотрим общие требования безопасности занятий физической культурой, установленные Национальным стандартом Российской Федерации (ГОСТ Р

52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»), соответствующие Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1, 6]. Согласно этим документам под физкультурно-оздоровительной услугой понимается «деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя

в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга». Одним из видов физкультурно-оздоровительной услуги является «проведение занятий по физической культуре и спорту», которое должно быть безопасным для жизни, здоровья и имущества обучающихся (табл. 1).

Таблица 1

**Требования безопасности к проведению занятий  
по физической культуре и спорту (ГОСТ Р 52024-2003)**

Объект требований	Формулировка требований
Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь	Соответствие требованиям безопасности, установленным в нормативной документации на них. Использование в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя
	Наличие сопроводительных документов на русском языке при эксплуатации спортивного инвентаря импортного производства
	Наличие документа изготовителя, подтверждающего пригодность и безопасность применения спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, не подлежащего обязательной сертификации
Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения	Соответствовать требованиям безопасности, а также должны иметься условия для обслуживания инвалидов
	Наличие рабочего, дежурного и аварийного освещения
	Рекомендуется оборудовать входы и выходы для инвалидов колясок
	Должен обеспечиваться свободный проезд (подъезд) технических средств специальных служб (пожарная, спасательная, санитарная и другая техника)
	Показатели микроклимата (температура, относительная влажность, вентиляция) должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.1.005-88
	Предельно допустимое содержание вредных веществ и пыли в воздухе физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений не должно превышать норм, установленных в ГОСТ 12.1.005-88 (раздел 3, приложение 2)
	Допустимый уровень шума в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должен соответствовать установленным требованиям СНиП 1165-73
	Регулярная уборка внутри и на прилегающей территории (препараты, используемые для дезинфекции, дезинсекции, дезодорации, моющие средства, подлежат обязательной сертификации)
Обслуживающий персонал	Должен иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке
	Должен обеспечивать безопасность жизни, здоровья детей, а также уметь действовать во внештатных ситуациях (пожар, несчастный случай, ухудшение самочувствия, резкое изменение погодных условий)
	Должен обеспечивать безопасность процесса занятий физической культурой для жизни и здоровья детей и охраны окружающей среды
	Должен соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря
	Должен своевременно проходить инструктажи по охране труда и технике безопасности
	Должен знать и соблюдать действующие законы, иные нормативные правовые акты, касающиеся профессиональной деятельности персонала, должностные инструкции, соответствующие основной образовательной программе
	Должен иметь навыки организационно-методической и преподавательской деятельности
	Должен изучать и учитывать в процессе оказания услуги индивидуальные различия детей

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» определяет терминологию [1, 7]:

*безопасность* — фактор отсутствия вероятности причинения вреда вне зависимости от наличия средств защиты и эффективности их применения;

*безопасность физкультурно-оздоровительной услуги* — процесс оказания услуги, при котором жизни и здоровью пользователей и других людей, находящихся в спортивной зоне объекта спорта или в месте оказания услуги, имуществу и окружающей среде не может быть нанесён ущерб.

В ходе занятий физической культурой и школьным спортом необходимо учитывать такие факторы риска:

*биологические* (травмоопасность, психофизические нагрузки, развитие морфофункциональной асимметрии, санитарно-гигиеническое нормирование);

*технические* (безопасность используемого оборудования и инвентаря, условия оказания услуги, пожароопасность, акустическая безопасность, загрязнение окружающей среды);

*организационно-методические* (компетентность и квалификация специалистов, оказывающих услугу, отсутствие или нарушение правил оказания услуг, техногенные и террористические угрозы).

**Уровень опасности услуг**, согласно ГОСТ Р 52025-2021, должен соответствовать критерию «безопасные спортивные услуги», когда «риск нанесения прямого или косвенного ущерба здоровью потребителя не превышает рисков, возникающих в процессе жизнедеятельности среднестатистического гражданина (риск получения лёгкой травмы)» [7].

**Психофизические нагрузки** определяются требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (начального общего, основного общего, среднего общего).

В соответствующих федеральных основных образовательных программах представлены федеральные рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура», в которых сформулировано содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждом классе.

**Развитие морфофункциональной асимметрии** (одностороннее преобладание физических качеств и асимметрия двигательных действий) особенно выражены в ранней спортивной специализации. Для избегания неравномерного морфологического развития следует придерживаться федеральных стандартов спортивной подготовки, в которых установлен минимальный возраст для занятий определённым видом спорта. Нарушение этих требований может привести к неравенству функций рук, ног, мышц правой и левой половины туловища и лица.

**Санитарно-гигиеническое нормирование** минимизации биологического фактора риска определяется СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [1].

Нормативы площадей помещений: спортивный зал — не менее 10 м<sup>2</sup>/чел., туалеты при спортивном зале — 8 м<sup>2</sup>, душевые при спортивном зале — 12 м<sup>2</sup>.

Начало занятий не ранее 8:00, окончание занятий не позднее 19:00 с перерывами между занятиями не менее 10 мин.

Продолжительность занятия: I класс (сентябрь — декабрь) — 35 мин; I класс (январь — май) — 40 мин; II–XI классы — 45 мин;

Моторная плотность урока физической культуры не менее 70%.

Трудность учебного предмета «Физическая культура» оценивается в баллах: I–IV, X–XI классы — 1 балл; VII–IX классы — 2 балла; V класс — 3 балла; VI класс — 4 балла.

Необходимо соблюдать микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом возду-

хе в холодный период года по климатическим зонам (табл. 2).

Требования Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» можно разделить на три группы [1]:

*общие требования:* спортивные и игровые площадки; спортивные сооружения; профилактические и противоэпидемические мероприятия; режим двигательной активности;

*требования реализации образовательных программ* начального общего, основного общего и среднего общего образования: территория и спортивные сооружения; оформление классного журнала; режим учебного дня;

*требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ* в сфере физической культуры и спорта: территория и помещения организации; образовательный процесс; безопасность используемого оборудования и инвентаря.

#### **Безопасность используемого оборудования и инвентаря**

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 55789-2019 «Оборудование и

инвентарь спортивные. Термины и определения» устанавливает термины и определения понятий, относящихся к спортивным оборудованию и инвентарю, применяемым при занятиях физической культурой, спортом и проведении спортивных мероприятий [1, 4]:

*спортивное оборудование* — стационарное устройство, приспособление или предмет с заданными характеристиками, необходимое для выполнения определённых действий при занятиях физической культурой в соответствии с установленными правилами и используемое только для этих целей;

*инвентарь* — нестационарное устройство или приспособление, предназначенное для осуществления человеком определённых действий при занятиях конкретным видом спорта или проведении спортивных мероприятий и имеющие индивидуальные характеристики, допустимые установленными правилами вида спорта, спортивной дисциплины.

Указанные в стандарте термины рекомендуются для применения во всех видах документации образовательной организации.

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спор-

Таблица 2

**Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам**

Климатическая зона	Возраст обучающихся, лет	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6–10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12	–10–11	–6–7	–3–4
	12–13	–12	–8	–5
	14–15	–15	–12	–8
	16–17	–16	–15	–10
Заполярье	до 12	–11–13	–7–9	–4–5
	12–13	–15	–11	–8
	14–15	–18	–15	–11
	16–17	–21	–18	–13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12	–9	–6	–3
	12–13	–12	–8	–5
	14–15	–15	–12	–8
	16–17	–16	–15	–10

та. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций» устанавливает требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и методы испытаний (проверки) [1, 5]:

открытых спортивных сооружений при образовательных организациях;

закрытых спортивных сооружений при образовательных организациях;

бассейнов при образовательных организациях.

В стандарте детализированы требования к спортивным и игровым покрытиям, игровому спортивному и гимнастическому оборудованию.

Для образовательных организаций актуально руководствоваться Национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 55679-2013 «Оборудование детских спортивных площадок. Безопасность при эксплуатации» [1, 3].

При приобретении таковых площадок необходимо удостовериться, что в наличии документация, которая предоставляется изготовителем и/или продавцом:

паспорт (на русском языке, при необходимости на государственных языках субъектов РФ и родных языках народов РФ);

инструкция по монтажу;

инструкция по осмотру и проверке перед началом эксплуатации и осмотрам, обслуживанию и ремонту.

Монтаж и установка оборудования выполняется в соответствии с нормативными документами для обеспечения безопасности детей, дальнейший контроль технического состояния оборудования осуществляется в ходе осмотров:

*регулярного (ежедневного)* — визуальное обнаружение неисправностей и посторонних предметов, представляющих опасности, вызванные использованием оборудованием, климатическими условиями, актами вандализ-

ма (например, разбитые бутылки, консервные банки, пластиковые пакеты, поврежденные элементы оборудования);

*функционального* (раз в квартал в соответствии с инструкцией изготовителя/продавца) — детальная проверка исправности и устойчивости оборудования, выявление износа элементов конструкции, особенно скрытых, труднодоступных элементов;

*ежегодного* — обнаружение наличия гниения деревянных поверхностей; наличие коррозии металлических элементов; влияния выполненных ремонтных работ на безопасность оборудования.

Особое внимание уделяется скрытым, труднодоступным элементам оборудования. При обнаружении дефектов, влияющих на безопасность, их немедленно устраняют. Если это невозможно, перекрывают доступ к оборудованию или его полностью демонтируют.

**Условия оказания услуги** определяются главами федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, в частности, требованиями к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению, к психолого-педагогическим, кадровым и финансовым условиям [1, 2].

**Пожаробезопасность** определяется требованиями Межгосударственного стандарта ГОСТ 12.1.004-91 «Система стандартов безопасности труда. Пожарная безопасность. Общие требования».

**Акустическая безопасность** для закрытых спортивных сооружений и бассейнов при образовательных организациях определяется Национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций» на соответствие времени реверберации звука; звукового давления; уровня звука.

**Загрязнение окружающей среды** (засоренность территории, запылённость и загрязненность воздуха и т.п.) определяется требо-



ваниями раздела 7 Национального стандарта Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования».

**Компетентность и квалификация специалистов, оказывающих услугу** должна соответствовать профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утверждённому приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н, в частности, трудовым функциям по реализации программ начального общего, основного общего и среднего общего образования [1]. Требованием к образованию является высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или в области, соответствующей учебному предмету «Физическая культура», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации.

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» для оценки безопасности занятий физической культурой и спортом предлагает такие методы контроля [6]:

*визуальный* (проверка состояния физкультурно-оздоровительных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, трасс, маршрутов и пр.);

*аналитический* (проверка наличия и сроков действия обязательных документов, анализ правильности и своевременности их заполнения, врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей, проверка профессиональной квалификации педагогов и др.);

*измерительный* (проверка, поверка с использованием средств измерений и испытаний технического состояния спортивного оборудования и инвентаря, средств спасения утопающих (в бассейнах), оборудования спортивных сооружений (зданий, помещений, площадок, используемых при оказании услуг и пр.);

*экспертный* (опрос профессионалов о состоянии качества и безопасности услуг, оценка результатов опроса);

*социологический* (опрос или интервьюирование детей и родителей (законных представителей), оценка результатов опроса).

Таким образом, знание и соблюдение действующих стандартов безопасности позволит наиболее эффективно организовать занятия по физической культуре и школьному спорту обучающихся в школе. ♦

#### Список источников

1. Щербак А.П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах: учебное пособие для СПО / 2-е изд., стереотип. СПб.: Лань, 2023. 136 с.
2. Щербак А.П. Реализация Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. 80 с.
3. Оборудование детских спортивных площадок. Безопасность при эксплуатации: национальный стандарт РФ ГОСТ Р 55679-2013. М.: Стандартинформ, 2019. 12 с.
4. Оборудование и инвентарь спортивные. Термины и определения: национальный стандарт РФ ГОСТ Р 55789-2019. М.: Стандартинформ, 2019. 16 с.
5. Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций: национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014. М.: Стандартинформ, 2015. 19 с.
6. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования: национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52024-2003. М.: ИПК Издательство стандартов, 2003. 11 с.
7. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей: нацио-

нальный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2021. М.: Российский институт стандартизации, 2021. 6 с.

#### References

1. *Shcherbak A.P.* Legal support of professional activities in the field of physical culture and sports in tables: a textbook for SPO. St. Petersburg: Lan, 2023. 136 p.
2. *Shcherbak A.P.* Implementation of the «Concept of teaching the subject «Physical Culture» in educational organizations of the Yaroslavl region: methodological recommendations. Yaroslavl: SEOYR Educational Development Institute, 2020. 80 p.
3. Equipment for children's sports grounds. Operational safety: national standard of the Russian Federation GOST R 55679-2013. Moscow: Standartinform, 2019. 12 p.
4. Sports equipment and inventory. Terms and definitions: national standard of the Russian Federation GOST R 55789-2019. Moscow: Standartinform, 2019. 16 p.

5. Sports facilities. Safety requirements for sports facilities of educational organizations: national standard of the Russian Federation GOST R 56199-2014. Moscow: Standartinform, 2015. 19 p.

6. Physical education, health-improvement and sports services. General requirements: national standard of the Russian Federation GOST R 52024-2003. Moscow: IPK Publishing House of Standards, 2003. 11 p.

7. Physical education, health-improvement and sports services. Consumer safety requirements: national standard of the Russian Federation GOST R 52025-2021. Moscow: Russian Institute of Standardization, 2021. 6 p.

А.П. ЩЕРБАК,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры общего образования

Методическая статья

УДК 372.879.6; 373.1

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_8-12

ВАК 5.8.4

## Совершенствование физической активности обучающихся IX–XI классов

Леонид Дмитриевич Дмитриев<sup>1</sup>,  
Константин Степанович Дунаев<sup>2</sup>,  
Валерия Максимовна Зенкова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Российская государственная академия интеллектуальной собственности, Москва, Россия

<sup>2, 3</sup>Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия

<sup>1</sup>sport-clasik@yandex.ru

<sup>2</sup>d89169357453@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2957-9995

<sup>3</sup>zenkova.lerya@gmail.com, ORCID: 0009-0001-9491-246X

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, решение которых связано с деятельностью учителя, который принимает на своё попечение нескольких учеников, ориентируясь на их желание заняться лично своей физической культурой по их выбору с одобрения родителей. Определены три основные закономерности низкой двигательной активности обучающихся и динамика её снижения.

**Ключевые слова:** физическая культура, старшешеклассники, двигательная активность, здоровье.

**Для цитирования:** Дмитриев Л.Д., Дунаев К.С., Зенкова В.М. Совершенствование физической активности обучающихся IX–XI классов // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 8–12.

Original article

### Improving the physical activity of students in grades 9–11

Leonid D. Dmitriev<sup>1</sup>, Konstantin S. Dunaev<sup>2</sup>,  
Valeria M. Zenkova<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Russian State Academy of Intellectual Property, Moscow, Russia

<sup>2, 3</sup>Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Moscow region, Russia

<sup>1</sup>sport-clasik@yandex.ru

<sup>2</sup>d89169357453@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2957-9995

<sup>3</sup>zenkovalerya@gmail.com, ORCID: 0009-0001-9491-246X

**Abstract.** The article deals with issues whose solution is related to the activities of a teacher who takes several students into his care, focusing on their desire to personally engage in their physical culture of their choice with the approval of parents. Three main patterns of low motor activity of students and its dynamics of decline have been identified.

**Keywords:** physical culture, high school students, motor activity, health.

**For citation:** Dmitriev L.D., Dunaev K.S., Zenkova V.M. Improving the physical activity of students in grades 9–11 // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 8-12.

Современная школьная физическая культура вызывает тревогу не только у школьных учителей физической культуры, администрации школы и родителей старшеклассников, но и у всех граждан Российской Федерации, выражающих озабоченность будущим нации. Школьная физическая культура представляет собой тот исток физического состояния граждан, который обеспечивает им дальнейшую здоровую жизнь.

Между тем физическое состояние наших граждан и особенно состояние нашей молодёжи достигло такого положения, когда дальнейшее бездействие в этой сфере чревато пагубными последствиями. Уже сейчас видно, что уникально низкая двигательная активность молодёжи, в частности, старшеклассников в средних общеобразовательных школах, приводит к потере здоровья и работоспособности наших граждан. Так, по данным около 53% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей к окончанию обучения в школе не превышает 15%. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодёжи влечёт за собой последующее снижение здоровья во всех возрастных группах и в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве поколений. Истоки всех этих бед в нашей стране в большинстве своём

имеют место в средних общеобразовательных школах [1].

Можно с уверенностью сказать, что сложное положение дел в области школьной физической культуры начинается с мировоззрения родителей. Наше население практически не информировано о реальном состоянии своего здоровья и физической подготовленности, а также о средствах и методах воздействия на него. Отсутствует личная ответственность населения за собственное здоровье. В большинстве своём населению неизвестно, что занятия физической культурой оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды, отказу от вредных привычек, повышению уровня физического развития организма, существенно снижают риск травматизма.

Вместе с тем в обществе возникли новые факторы негативного отношения к школьной физической культуре. Так, родители привыкли видеть школьные занятия детей только как ментальные. Урок физической культуры является единственным видом занятий, где обучающийся выполняет физические упражнения с использованием различных методов развития физических качеств. Родители, не отдающие себе отчёт в пользе движений для их ребёнка, крайне заинтересованы в наборе ребёнком ментальных знаний. Они полагают, что после окончания учёбы их ребёнка ждёт жёсткая конкуренция на рынке труда, которую можно преодолеть только с помощью специальных знаний, получаемых на базе школьного образования. Отсюда и их заинтересованность в хорошей учёбе ребёнка, но не в повышении уровня физической подготовленности.

В связи с этим родители контролируют общий уровень знаний ребёнка, а физическую культуру рассматривают как ничем не оправданную дополнительную нагрузку. Эти взгляды родителей всегда передаются детям, которые регулярно пропускают уроки физической

культуры, отпрашиваются с уроков по неуважительным причинам, ссылаются на мнимое недомогание и т.д. Всё это можно рассматривать как первичные причины негативного отношения школьников к занятиям физической культурой.

В последние годы всё большее количество учёных обращают внимание на низкую двигательную активность детей школьного возраста. Ориентируясь на данные научные работы и собственные исследования, нами были определены три основные закономерности низкой двигательной активности обучающихся и её динамика снижения:

двигательная активность детей всех возрастов значительно ниже гигиенически оправданной;

двигательная активность существенно снижается по мере взросления детей; к старшим классам происходит снижение до 30–40% от активности обучающихся первых классов;

двигательная активность обучающихся снижается год от года: активность последующего года на 5–10% ниже активности предыдущего года.

Наступает момент в жизни любого общества, когда дальнейшее бездействие в рассмотрении этой проблемы рождает многие беды.

Надо отметить, что многие учёные и практики, имеющие профессиональное отношение к организации физической культуры детей школьного возраста, давно ищут выход из создавшегося положения. Так, повсеместно в школы введено тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, работают физкультурно-оздоровительные клубы; на продлённом дне в школах организуются секции физической культуры и спорта, туризма. В ряде больших городов, таких, например, как Москва, разворачивается движение оздоровления детей по месту жительства, начинается движение школьных олимпиад и др. Однако до сих пор эти усилия не принесли положительных результатов, и в школах по-прежнему

наблюдается низкий уровень занятий физической культурой [4].

В настоящее время разрабатывается технология формирования личной физической культуры, сутью которой является привлечение ребёнка к физической культуре и спорту на основе формирования его личных знаний, представлений и опыта о физической культуре.

Задачей этой работы является консультативная и демонстрационная работа учителя в той обстановке, в которой находится каждый конкретный ученик: с учётом его режима в течение дня, его семейной и дворовой обстановки, его социального статуса, его представлений о спорте и физической культуре, его имеющейся на момент вхождения в эту технологию двигательной активности, системы школьной физической культуры и отношения ребёнка к этой системе.

Конкретно работа в данном направлении сводится к следующему: учитель принимает на своё попечение нескольких учеников, ориентируясь на их желание заняться лично своей физической культурой по их выбору. При этом не имеют значения их показатели уровня физической подготовленности, двигательной активности, личные достижения в том или ином виде спорта и т.д. Таких учеников нужно взять немного — примерно 5–6 человек. Мы вели работу с тридцатью старшеклассниками, что возможно только экспериментально. Также не важен их социальный и иной статус. Большое значение имеет мнение их родителей и ближайших родственников. Практически невозможно ориентировать испытуемого на эффективную работу, если его родители воспринимают такую деятельность негативно или с иронией. Это во многом зависит от мотивации родителей в направлении физического воспитания своих детей.

Предварительно с учениками проводится значительная теоретическая работа, которая заключается в том, что им поясняется смысл и значение физической культуры для них лично, определяются их физические качества и



двигательная активность, двигательный режим и т.д. В дальнейшем вся работа по оценке физических показателей проводится самими обучающимися.

Работа учителя заключается в объяснениях, контроле и демонстрации физических упражнений, величины физической нагрузки по объёму и интенсивности, использования тренажёров для физического развития, особенностей методов развития двигательных качеств, предупреждения травматизма. В течение учебного года ученики измеряют свои физические качества, решают для себя, какие качества им важнее всего, развивают эти качества, ориентируясь на советы учителя. В конце учебного года ученики измеряют свои показатели и сравнивают их с первоначальными. Анализ и сравнение они проводят с помощью учителя.

Эффективность разработанной технологии оценивалась по трём основным показателям: объёму ежедневной двигательной активности испытуемых, по уровню их физической подготовленности и по новым представлениям обучающихся о физической культуре и спорте, которые сложились у них в результате работы по новой технологии.

Измерения объёмов двигательной активности осуществляли сами испытуемые. Чтобы выявить двигательную деятельность наших испытуемых, ученику давалось следующее объяснение:

строго по времени измерить свою двигательную активность в течение дня, которая состоит из времени пребывания на свежем воздухе, общую подвижность в ходе учебного дня, подвижность во второй половине дня;

измерения необходимо повторить в течение шести учебных дней (понедельник — суббота);

измерения проводятся только в будние дни, не учитывая каникулярные, выходные и праздничные.

Беседуя с обучающимися, важно было добиться от него полного понимания в вопросах: что такое двигательная активность, как она

измеряется и как нужно изменять свой режим дня.

Каждый из учеников получил индивидуальный план физической подготовки исходя из личных особенностей и степени подготовленности.

В конце учебного года старшеклассники по той же методике совершили повторное измерение своей двигательной активности. Это измерение осуществлено через семь месяцев в конце эксперимента.

Рассматривая средние показатели учеников каждой группы, установили улучшение конечного и начального результата.

Полученные данные свидетельствуют о том, что занятия по нашей технологии принесли положительные результаты: все обучающиеся IX—XI классов увеличили объём своей двигательной активности — от 8 до 39 %.

**Заключение.** Следует отметить, что самостоятельные систематические занятия физической культурой, находящиеся под контролем специалиста, а также при участии в этом процессе родителей, дают существенные положительные результаты. При этом главным является не просто улучшение физических качеств, а то мнение ученика, которое складывается у него под воздействием самостоятельных занятий и полученных результатов, которые он сам видит без постороннего объяснения. В результате этого улучшается самочувствие обучающихся, происходит развитие их физических качеств и повышение мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, укрепляется их вера в свои силы. ◆

#### Список источников

1. Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 6-е изд. М.: Просвещение, 2019. 255 с.
2. Трошин М.Ю. Формирование самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры (методические рекомендации для учителей физической культуры) // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 2. С. 116—123.

3. Хохлова Е.П. Занятия по физической культуре в вузе, как путь формирования физической культуры у человека / Е.П. Хохлова, А.Х. Абзалова // Интернаука: электронный национальный журнал. 2023. № 8–2 (278). С. 16–20.

4. Цакаев С.Ш. Педагогика физической культуры и спорта как основа формирования и развития познавательной активности студентов вуза физической культуры // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 77–79.

#### References

1. Lyakh V.I. Physical culture. Grades 10–11: Textbook for general education. organizations: basic level. 6th ed. M.: Enlightenment, 2019. 255 p.

2. Troshin M.Y. Formation of independence of younger schoolchildren in physical education lessons (methodological

recommendations for physical education teachers) // Overvien of pedagogical reserch. Vol. 4. 2022. No 2. P. 116–123.

3. Khokhlova E.P. Physical education classes at the university, as a way of forming physical culture in humans / E.P. Khokhlova, A.Kh. Abzalova // Internauka: electronic scientific journal. 2023. No 8–2(278). P. 16–20.

4. Tsakaev S.S. Pedagogy of physical culture and sports as the basis for the formation and development of cognitive activity of students of the University of physical Education culture // Sport and pedagogical education. 2019. No 1. P. 77–79.

Л.Д. ДМИТРИЕВ,

преподаватель

К.С. ДУНАЕВ,

доктор педагогических наук, профессор

В.М. ЗЕНКОВА,

аспирант

Научная статья

УДК 373.955

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_12-16

ВАК 5.8.4

## Профилактика школьного травматизма упражнениями координационной направленности

Светлана Николаевна Храмцова<sup>1</sup>,  
Елена Владимировна Разова<sup>2</sup>,  
Татьяна Михайловна Кисиева<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Государственный университет просвещения, Москва, Россия

<sup>3</sup>Куриловская гимназия, Серпухов, Московская область, Россия

<sup>1</sup>Svetlana@khramtsova.info

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

<sup>3</sup>kisieva.ultimate@mail.ru

**Аннотация.** Проведен анализ причин травматизма на уроках физической культуры. Опрос обучающихся и преподавателей показал, что большинство травм приходилось на занятия гимнастикой (55%).

Показано, что профилактика травматизма, включающая наряду с контролем безопасности оборудования и условий организации учебного процесса, использование средств физической куль-

туры, направленных на улучшение координации, может способствовать его снижению на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** обучающиеся 16–17 лет, школьный травматизм, координаторные пробы, центильный метод, метод интегральной оценки.

**Для цитирования:** Храмцова С.Н., Разова Е.В., Кисиева Т.М. Профилактика школьного травматизма упражнениями координационной направленности // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 12–16.

Original article

### Prevention of school injuries through coordination exercises

Svetlana N. Khramtsova<sup>1</sup>, Elena V. Razova<sup>2</sup>,  
Tatiana M. Kisieva<sup>3</sup>

<sup>1, 2</sup>State University of Education, Moscow, Russia

<sup>3</sup>Kurilovskaya Gymnasium, Serpukhov, Moscow Region, Russia

<sup>1</sup>Svetlana@khramtsova.info

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

<sup>3</sup>kisieva.ultimate@mail.ru

**Abstract.** An analysis of the causes of injuries during physical education lessons was conducted. A survey of students and teachers showed that the vast majority of injuries occurred during gymnastics classes (55%).

It has been shown that the prevention of injuries, including, along with monitoring the safety of equipment and the conditions for organizing the educational process, the use of physical education means aimed at improving coordination, can help reduce it in physical education lessons.

**Keywords:** students aged 16–17, school injuries, coordination tests, centile method, integral assessment method.

**For citation:** Khramtsova S.N., Razova E.V., Kisieva T.M. Prevention of school injuries by coordination exercises // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 12-16.

В общей структуре детского травматизма 20% травм получены в школе. Из них примерно 40% происходит на уроках физической культуры [5].

Урок физической культуры отличается от других занятий высокой двигательной активностью занимающихся, в нем задействованы различное спортивное оборудование, инвентарь, в связи с чем обучающиеся попадают в группу риска, которая подвержена травматизму [3].

Несмотря на то, что в образовательных организациях уделяется серьёзное внимание организации работы по предупреждению травматизма обучающихся, его уровень не снижается. Вместе с тем каждый учитель физической культуры знакомит школьников перед началом занятий с инструкциями по безопасности по разным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Традиционно считается, что к основным причинам травматизма относится несоблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований [1].

По результатам исследований последних лет 80% детей поступают в I класс, имея различные отклонения в состоянии здоровья — от функциональных расстройств до хронических заболеваний, а около 70% выпускников школ не могут выполнить контрольные нормативы по физической подготовке [2].

Одним из факторов повышения травматизма может быть низкий уровень развития координационных способностей, которые проявляются изменениями в моторной сфере, связанной с согласованностью движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, быстрой переключаемости движений, что обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования — обосновать использование упражнений координационной направленности для снижения травматизма у обучающихся.

В исследовании приняли участие 30 обучающихся 16–17 лет.

Методы исследования включали анкетирование учителей физической культуры и обучающихся, тестирование физической подготовленности по показателям статического равновесия с использованием четырёх функциональных координаторных проб возрастающей степени сложности. Результаты тестирования оценивались на соответствие (или несоответствие) возрастной норме с использованием центильных таблиц. Интегральная оценка координационных способностей по результатам всех четырёх функциональных тестов проводилась по методу Н.Г. Чекаловой [6].

Номинальные данные описывались с указанием абсолютных значений, процентных долей и границ 95% доверительного интервала (ДИ), рассчитанного методом Уилсона с помощью калькулятора <http://vassarstats.net/prop1.htm>. Статистическую обработку данных прово-

дили с помощью пакета прикладных программ SPSS 21.0.

Результаты анкетирования показали, что практически у всех опрошенных учителей физической культуры дети получали хотя бы одну травму на уроке. 40% обучающихся утвердительно ответили на вопрос о получении травм на уроке.

Установлено также, что частота травматизма у мальчиков выявлялась в 2,5 раза чаще по сравнению с девочками.

Наиболее частыми травмами на уроках были ушибы, раны и растяжения. Мнения по поводу причин травматизма совпали у педагогов и обучающихся только по вопросам высокой плотности занимающихся в зале и отсутствия должного индивидуального контроля — соответственно 80% и 60% респондентов. 67% преподавателей в качестве причин отмечали недисциплинированность школьников и отсутствие у них должной спортивной формы, 50% — нарушение санитарно-гигиенических условий в зале. 53% старшеклассников отметили нарушение выполнения страховки и помощи. Согласно результатам анкетирования большинство травм приходилось на занятия гимнастикой (55%).

По мнению экспертов Национального исследовательского медицинского центра здоровья детей Минздрава России именно занятия гимнастикой содержат большинство упражнений, выполнение которых оказывает потенциально

опасное действие на здоровье обучающихся.

В таблице 1 представлены упражнения, которые могут спровоцировать увеличение артериального, внутричерепного или внутрибрюшного давления, а также травмы опорно-двигательного аппарата, неврологические и сосудистые нарушения у обучающихся.

Одним из факторов повышения травматизма могут быть низкие координационные способности обучающихся (табл. 2).

Для интерпретации полученных результатов оценки уровня развития координационных способностей у старшеклассников по совокупности отдельных тестов разной степени сложности проведена интегральная оценка, которая позволяет установить неудовлетворительный, удовлетворительный, хороший и отличный уровни развития координационных способностей. У 33,3% юношей и 20% девушек уровень развития координационных способностей оценивался как неудовлетворительный (табл. 3).

Одной из причин снижения уровня координационных способностей у обучающихся старших классов может быть низкая двигательная активность в связи с длительным положением сидя во время урочной и внеурочной деятельности. Основные негативные эффекты данной позы проявляются в снижении активности функций вестибулярного аппарата и нарушениях баланса мышечного тонуса [4].

Таблица 1

**Упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное действие на здоровье обучающихся [5]**

Негативный эффект	Упражнения
Повышение артериального давления	Кувырки, высокоамплитудные движения туловища, особенно с утяжелением, многократные подъёмы туловища или ног
Повышение внутричерепного давления, неврологические и сосудистые нарушения	«Мост», «берёзка», «плуг», стойка на голове, повороты головы во всех плоскостях, «лодочка», многократные подъёмы туловища или ног
Повышение внутрибрюшного давления, возникновение грыжи	«Мост», многократные подъёмы туловища или ног, прыжки через спортивные снаряды, высокоамплитудные движения туловища, особенно с утяжелением, вис без опоры, лазание по канату
Травмы опорно-двигательного аппарата	Кувырки, «мост», «берёзка», «плуг», стойка на голове, высокоамплитудные движения туловища, особенно с утяжелением, «лодочка», прыжки через спортивные снаряды



Таблица 2

Результаты координаторных проб разной степени сложности у юношей и девушек 16–17 лет, %

Показатели	Степени сложности			
	первая	вторая	третья	четвёртая
Юноши				
Норма	12,0	6,7	6,7	13,3
Выше нормы	45,0	40,0	6,7	46,7
Ниже нормы	43,0	53,3	86,6	40,0
Девушки				
Норма	6,7	0	6,7	20,0
Выше нормы	93,3	13,3	20,0	46,7
Ниже нормы	0	86,7	73,3	33,3

Таблица 3

Интегральная оценка координационных способностей у юношей и девушек 16–17 лет, %

Пол	Уровень развития координационных способностей			
	неудовлетворительный	удовлетворительный	хороший	отличный
Юноши	33,3	6,6	50,9	10,1
Девушки	20,0	33,3	40,0	6,7

В целом, результаты интегральной оценки координаторных проб различной степени сложности свидетельствуют о низком уровне развития координационных способностей у старшеклассников, особенно у юношей, что может обуславливать более высокий уровень у них травматизма.

Анализ полученных результатов показывает, что профилактика травматизма на уроках физической культуры должна вестись по нескольким направлениям и включать, наряду с контролем условий безопасности оборудования и условий организации образовательного процесса, использование средств физической культуры для развития координационных способностей.

Мы предлагаем включать в уроки физической культуры следующие упражнения координационной направленности:

#### 1. Удержание равновесия:

на одной ноге. Исходное положение: основная стойка. Согнуть ногу в колене и дер-

жать на весу 5–10 с. Вернуться в исходное положение;

в полуприседе. Исходное положение: основная стойка. Счет 1 — выполняем полуприсед. На счет 2–9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 — исходное положение;

«ласточка»;

с закрытыми глазами. Выполнять эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие;

удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд.

#### 2. Вращательные упражнения:

исходное положение: основная стойка руки в сторону. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в локтевых и плечевых суставах по той же схеме. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно.

### 3. *Маховые движения ногами без опоры*

### 4. *Прыжковые упражнения:*

различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90° и 360°;

«олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением и др.

Развитие координационных способностей у обучающихся на занятиях физической культурой актуально, поскольку соответствующий возрастно-половой норме уровень координации обеспечивает условия для гармоничного физического развития, успешной адаптации и реализации образовательной и физкультурно-спортивной деятельности, профилактики травматизма и формированию здоровья. ♦

#### Список источников

1. *Муравьев В.А.* Техника безопасности на уроках физической культуры / В.А. Муравьев, Н.А. Созина. М., 2011. 96 с.

2. *Рапопорт И.К., Сухарева Л.М.*, Одиннадцатилетнее лонгитудинальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болезней у московских школьников / И.К. Рапопорт, Л.М. Сухарева // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2019. № 1. С. 19–27.

3. *Ступницкая М.А.* Травматизм у детей школьного возраста: причины и профилактика / М.А. Ступницкая // Школа здоровья. 2010. № 4. 196 с.

4. *Храмцов П.И., Березина Н.О.* Состояние здоровья младших школьников, обучающихся в режиме динамических поз / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Здоровье населения и среда обитания. 2020. № 4(325). С. 18–23.

5. *Храмцов П.И., Седова А.С.* Профилактика травматизма в образовательных организациях / П.И. Храмцов, А.С. Седова, Н.О. Березина, В.Н. Шестакова, Ю.В. Марченкова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2017. № 2. С. 46–59.

6. *Чекалова Н.Г.* Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки / Нижний Новгород: 2010. 163 с.

#### References

1. *Muraviov V.A.* Safety precautions in physical education lessons, M., 2011. 96 p.

2. *Rapoport I.K., Sukhareva L.M.* Eleven-year longitudinal study: prevalence and course of functional abnormalities and chronic diseases in Moscow schoolchildren // Questions of school and university medicine and health. 2019. No 1. P. 19–27.

3. *Stupnitskaya M.A.* Injuries in school-age children causes and prevention // Health school. 2010. No 4. 196 p.

4. *Khramtsov P.I., Berezina N.O.* Prevention of traumatism in educational institutions // Questions of school and university medicine and health. 2017. No 2. P. 46–59.

5. *Khramtsov P.I., Sedova A.S.* Health status of junior schoolchildren studying in dynamic poses // Population health and habitat. 2020. No 4(325). P. 18–23.

6. *Chekalova N.G.* Physical development and functional reserves of children and teenagers. Methods of research and evaluation, Nizhny Novgorod, 2010. 163 p.

С.Н. ХРАМЦОВА

кандидат биологических наук, доцент

Е.В. РАЗОВА

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания

Т.М. КИСИЕВА

учитель физической культуры

## ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Не бойтесь трудностей и не пасуйте перед ними, в борьбе закаляется и крепнет характер и происходит рождение Человека

А.А. Леонов (1934–2019),  
летчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза,  
генерал-майор авиации

Методическая статья

УДК 796.011.3

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_17-24

ВАК 5.8.2, 5.8.4

# Теоретико-методическое испытание заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» — 2024

Дмитрий Александрович Володькин<sup>1</sup>, Николай Николаевич Чесноков<sup>2</sup>, Елена Александровна Ветошкина<sup>3</sup>, Антон Павлович Морозов<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup>Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия

<sup>3</sup>Хабаровский краевой институт развития образования имени К.Д. Ушинского, Хабаровск, Россия

<sup>1</sup>emolution@mail.ru

<sup>2</sup>nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

<sup>3</sup>vetoelena@yandex.ru

<sup>4</sup>morozov\_anton\_87@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0209-4859

**Аннотация.** Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» проводился с 13 по 18 апреля 2024 г. в г. Ульяновске. В данной статье представлено содержание теоретико-методического испытания, критерии и методика оценивания заданий, общие результаты его выполнения участниками заключительного этапа.

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

**Для цитирования:** Чесноков Н.Н., Ветошкина Е.А., Морозов А.П., Володькин Д.А. Теоретико-методическое испытание заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» — 2024 // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 17-24.

Original article

**Theoretical and methodological test of the All-Russian olympiad of schoolchildren in the academic subject «Physical culture» — 2024**

Dmitry A. Volodkin<sup>1</sup>, Nikolay N. Chesnokov<sup>2</sup>, Elena A. Vetoshkina<sup>3</sup>, Anton P. Morozov<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup>Moscow State academy of physical education, Malakhovka, Moscow region, Russia

<sup>3</sup>Khabarovsk Regional Institute for the Development of Education named after K.D. Ushinsky, Khabarovsk, Russia

<sup>1</sup>emolution@mail.ru

<sup>2</sup>nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

<sup>3</sup>vetoelena@yandex.ru

<sup>4</sup>morozov\_anton\_87@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0209-4859

**Abstract.** The final stage of the All-Russian Olympiad for schoolchildren in the subject «Physical Education» was held from April 13 to April 18, 2024, in the city of Ulyanovsk. This article provides information on the theoretical and methodological test, the criteria and methods for assessing tasks, and the general results of its implementation by the participants of the final stage.

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

**For citation:** Volodkin D.A., Chesnokov N.N., Vetoshkina E.A., Morozov A.P. Theoretical and methodological test of the All-Russian olympiad of schoolchildren in the academic subject «Physical culture» — 2024 // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 17-24.

Многодневную программу заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» открывал теоретико-методический тур. Он проводился по тестовым заданиям, разработанным Центральной предметно-ме-

тодической комиссией, на основе содержания образовательных программ основного общего и среднего общего образования углублённого уровня по учебному предмету «Физическая культура».

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

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

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

Перед выполнением заданий участники были ознакомлены с инструкцией по их выполнению и ответили на контрольные вопросы.

Участникам заключительного этапа было предложено 20 заданий, объединённых в 7 групп.

1. *Задания в закрытой форме* № 1–8, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо было из предложенных вариантов выбрать правильное завершение утверждения, представленного в вопросе, или вариант правильного ответа на вопрос, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

2. *Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)* № 9.

3. *Задания в открытой форме* № 10–12, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо ответить на вопрос или самостоятельно подоб-

рать определения (слова), которые, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

4. *Задание, предполагающее перечисление* № 13.

5. *Задания на установление соответствия* № 14–17. При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках.

6. *Задание с иллюстрациями* № 18.

7. *Задания-задачи* № 19–20.

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

### **Задания теоретико-методического испытания заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету**

**«Физическая культура» 2024 г.**

#### ***Задания в закрытой форме***

1. *Объединение классических спортивных игр и киберспорта при помощи VR-технологий называется ...* а) военно-прикладной спорт; б) компьютерный спорт; в) служебное двоеборье; г) фиджитал спорт.

2. *Высокая стойка лыжника применяется для ...* а) перехода на другой ход; б) снижения скорости; в) сохранения равновесия; г) увеличения скорости.

3. *Из практики известно, что бег по виражу менее эффективен, чем бег по прямой. Основной причиной снижения скорости на вираже является действие на бегуна ...* а) силы реакции опоры; б) силы трения; в) силы тяжести; г) центробежной силы.

4. *В каком ряду фазы опорного прыжка расположены в правильном порядке:* а) наскок на мостик — отталкивание ногами — отталкивание руками — приземление; б) разбег — наскок на мостик — отталкивание ногами — отталкивание руками — полёт — призем-



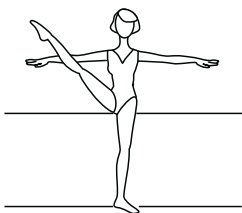
ление; в) разбег — наскок на мостик — отталкивание ногами — полёт — отталкивание от снаряда — полёт — приземление; г) разбег — отталкивание ногами — приземление.

5. Укажите название спортивного инвентаря, который имел историческое название «Паук»: а) велосипед; б) волейбольная сетка; в) игровые ворота; г) стартовые колодки.

6. При проведении ортостатической пробы регистрируется... а) частота дыхания; б) пульс и/или артериальное давление; в) сила мышц; г) гибкость.

7. Система, обеспечивающая защиту организма человека от чужеродных веществ, называется... а) дыхательной; б) иммунной; в) кровеносной; г) лимфатической.

8. Назовите элемент, представленный на рисунке: а) лицевое равновесие, правую ногу в сторону; б) равновесие на левой, правую в сторону; в) равновесие на одной, другая в сторону с помощью руки; г) фронтальное равновесие на левой.



**Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)**

9. Составьте из предложенных слов правильную последовательность действий занимающихся при перестроении из одной шеренги в три после команды: «В три шеренги — стройся!». Ответ запишите цифрами в соответствующей графе бланка ответов. Предложенные слова в ответе могут повторяться.

1 — в; 2 — вперёд; 3 — левой; 4 — левую; 5 — месте; 6 — на; 7 — назад; 8 — остаются; 9 — правой; 10 — правую; 11 — сторону.

Первые номера делают шаг \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и приставляют \_\_\_\_\_

Вторые номера \_\_\_\_\_.

Третьи номера делают шаг \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и приставляют \_\_\_\_\_.

#### **Задания в открытой форме**

10. Укажите имя и фамилию спортивного комментатора, заслуженного мастера спорта СССР, 24-кратного чемпиона СССР по теннису, актёра, народного артиста РСФСР.

11. Небольшой комплекс физических упражнений, проводимых во время уроков или выполнения домашнего задания с целью восстановления умственной работоспособности, называется...

1	2	3	4	5
А	Б	В	Г	Д
круглая спина	кругловогнутая спина	нормальная	плоская	плосковогнутая

**Рис. 1**

12. Снижение скорости лыжника при прохождении спусков или полная остановка в случае появления неожиданного препятствия, называется...

**Задание, предполагающее перечисление**

13. Перечислите попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Ответ запишите в бланк ответов.

**Задания на установление соответствия**

14. Установите соответствие между типом осанки, изображенным на рис. 1, и её названием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

15. Установите соответствие между отдельными видами спорта и средствами преимущественного развития физических качеств, имеющих профессионально-при-

кладной характер (табл. 1). Ответ буквами запишите в бланк ответов.

16. Установите соответствие между именем и фамилией спортсменов и видом спорта, в котором они стали многократными олимпийскими чемпионами (табл. 2). Ответ буквами запишите в бланк ответов.

17. Из предложенного списка методов строго регламентированного упражнения распределите их на 2 группы, которые используются при обучении двигательным действиям и при воспитании физических качеств. Ответ цифрами запишите в соответствующую графу бланка ответов.

1 — метод переменного упражнения; 2 — метод расчленённо-конструктивного упражнения; 3 — метод сопряженного воздействия;

Таблица 1

№ п/п	Виды спорта		Средства
1	С преимущественным развитием выносливости	А	Альпинизм, горный туризм, спортивное скалолазание
2	Требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации	Б	Стрельба пулевая, стрельба из лука, шахматы
3	На координацию движений	В	Баскетбол, волейбол, гандбол, регби, теннис, хоккей, футбол, единоборства
4	На координацию движений и выносливость	Г	Прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивная акробатика, спортивная гимнастика
5	Требующие предельно напряженной нервной деятельности	Д	Бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт

Таблица 2

1	Вячеслав Иванов	А	Академическая гребля
2	Александр Медведь	Б	Биатлон
3	Александр Карелин	В	Вольная борьба
4	Анатолий Фирсов	Г	Греко-римская борьба
5	Борис Шахлин	Д	Конькобежный спорт
6	Виктор Санеев	Е	Легкая атлетика
7	Владимир Сальников	Ж	Лыжные гонки
8	Евгений Гришин	З	Плавание
9	Лидия Скобликова	И	Синхронное плавание
10	Людмила Турищева	К	Спортивная гимнастика
11	Наталья Ищенко	Л	Хоккей
12	Николай Зимятов	М	Художественная гимнастика
13	Татьяна Казанкина	Н	Фехтование
14	Юлия Чепалова	О	Футбол

4 — метод стандартного упражнения; 5 — метод целостного упражнения.

**Задание с иллюстрациями**

18. Укажите, что обозначают представленные на иллюстрациях жесты судей по баскетболу (рис. 2). Ответ запишите в бланк ответов.

**Задания-задачи**

19. Какова будет окончательная оценка участника за исполнение гимнастического

упражнения, если оценка арбитра — 8,5 баллов; оценка судьи № 2 — 9,0 баллов; оценка судьи № 3 — 8,8 баллов; оценка судьи № 4 — 8,0 баллов (без учёта расхождения в оценках судей). Ответ округлите до сотых, решение с обоснованием запишите в бланк ответа.

20. Определите азимут объектов, указанных на рисунке 3. Ответ в градусах запишите в бланк ответов.

18.1	18.2	18.3	18.4
			
Перехват запястья наверху	Вращение кулаками	Движение ладонями вверх-вниз	Показ пяти пальцев

18.5	18.6	18.7	18.8
			
Полувращение ладонью	Скрещенные предплечья перед грудью	Ладонь и указательный палец образуют букву «Т»	Движение скрещенными кулаками над головой

Рис. 2

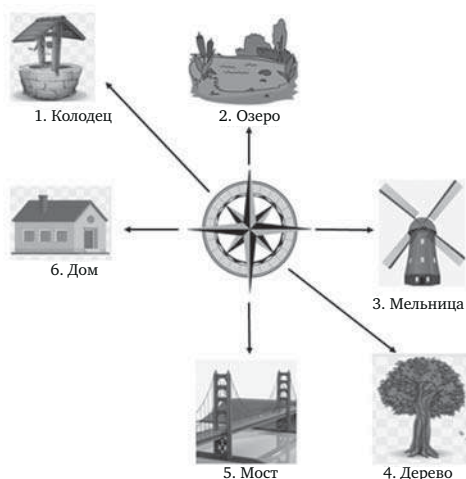


Рис. 3

### Критерии и методики оценивания теоретико-методических заданий

**Задания в закрытой форме.** Правильные ответы: № 1 — г; № 2 — б; № 3 — г; № 4 — в; № 5 — а; № 6 — б; № 7 — б; № 8 — г. Правильный ответ в заданиях № 1–8 оценивается в 1,0 балл, неверный или неуказанный ответ — 0 баллов.

**Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий).** Правильный ответ: № 9 — первые номера — 9, 7, 3, 1, 11, 10 или 7, 9, 3, 1, 11, 10; вторые номера — 8, 6, 5; третьи номера — 3, 2, 9, 1, 11, 4 или 2, 3, 9, 1, 11, 4. Полный правильный ответ оценивается в 3,0 балла, если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, то ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

**Задание в открытой форме № 10.** Правильный ответ: Николай Озеров. Указание имени и фамилии спортивного комментатора оценивается в 2,0 балла. Если в ответе указана верно только фамилия, при этом не указано имя или указано неверно, то ответ оценивается в 1,0 балл. Отсутствие или неверное указание имени и фамилии, верное указание только имени оценивается в 0 баллов.

**Задания в открытой форме № 11–12.** Правильные ответы: № 11 — физкультпауза

и/или физкультминутка; № 12 — торможение. Каждый правильный ответ в заданиях № 11–12 оценивается в 2,0 балла, неправильный или отсутствие ответа — 0 баллов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**Задание, предполагающее перечисление № 13.** Правильный ответ: попеременные: двухшажный, четырехшажный; одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный. Оценивается каждая указанная позиция. Каждое верное указание лыжного хода оценивается в 1,0 балл. Отсутствие или неверное указание лыжного хода оценивается в 0 баллов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

**Задания на установление соответствия № 14–16.** Правильные ответы: № 14 — 1 — Г, 2 — В, 3 — Б, 4 — А, 5 — Д; № 15 — 1 — Д, 2 — В, 3 — Г, 4 — А, 5 — Б; № 16 — 1 — А, 2 — В, 3 — Г, 4 — Л, 5 — К, 6 — Е, 7 — З, 8 — Д, 9 — Д, 10 — К, 11 — И, 12 — Ж, 13 — Е, 14 — Ж. Оценивается каждая указанная позиция. Каждый правильный ответ в заданиях № 14–16 оценивается в 1,0 балл, неверное указание или отсутствие ответа — 0 баллов.

**Задание на установление соответствия № 17.** Правильный ответ: методы обучения двигательным действиям — 2, 3, 5; методы воспитания физических качеств — 1, 3, 4. Оцениваются отдельно указанные методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств. Полное правильное указание методов обучения двигательным действиям оценивается в 2,0 балла, если в ответе отсутствует правильная позиция или содержится хотя бы одна неверная, то эта часть ответа считается неверной и оценивается в 0 баллов. Полное правильное указание методов воспитания физических качеств оценивается в 2,0 балла, если в ответе отсутствует правильная позиция или содержится хотя бы одна неверная, то эта часть ответа считается неверной и оценивается в 0 баллов. Полный правильный ответ в задании № 17 оценивается в 4,0 балла.

*Задание с иллюстрациями № 18.* Правильные ответы: 18.1 — неспортивный фол; 18.2 — пробежка; 18.3 — двойное ведение; 18.4 — 5 с и/или 5-й номер; 18.5 — пронос мяча; 18.6 — замена; 18.7 — затребованный тайм-аут /тайм-аут; 18.8 — обоюдный фол. Оценивается каждая указанная позиция. Каждый правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неверное указание или отсутствие ответа — 0 баллов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

*Задание-задача № 19.* Правильный ответ: Решение. Лучшая (9,0) и худшая (8,0) оценки не учитываются («отбрасываются»), далее рассчитывается среднее арифметическое значение оставшихся оценок.  $(8,5 + 8,8) : 2 = 8,65$ . Ответ: оценка участника равна 8,65 балла. Полный правильный и обоснованный ответ оценивается в 5,0 баллов. Верный ответ, в котором содержится решение (без обоснования, только подсчет среднего арифметического) оценивается в 3,0 балла. Ответ с верным ходом решения и обоснованием, но с арифметической ошибкой в расчётах оценивается в 1,0 балл. Запись только ответа, в том числе и верного, оценивается в 0 баллов.

*Задание-задача № 20.* Правильный ответ: 1 — 315°; 2 — 0° и/или 360°; 3 — 90°; 4 — 135°; 5 — 180°; 6 — 270° Оценивается каждая указанная позиция. Каждый правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неверное указание или отсутствие ответа — 0 баллов.

Итоговый результат представляется суммой баллов оценки выполненных заданий. Задания в закрытой форме № 1–8 — 8,0 баллов; задание с выбором правильной последовательности № 9 — 3,0 балла; задания в открытой форме № 10–12 — 6,0 баллов; задание, предполагающее перечисление № 13 — 5,0 баллов; задания на установление соответствия № 14–17 — 28,0 баллов; задание с иллюстрациями № 18 — 16,0 баллов; задания-задачи № 19–20 — 17,0 баллов. Максимальный балл за теоретико-методическое испытание — 83,0 балла.

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

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

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

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

$N_i$  — результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  — максимально возможный или лучший результат в конкретном задании (83,0 балла).

Анализ выполнения заданий теоретико-методического испытания показал, что все участники справились с заданием. Средний балл в теоретико-методическом испытании составил 9,19. Лучший результат, показанный участником в этом испытании, составляет 19,5 балла (97,5 % от максимально возможного результата), минимальный — 1,93 (9,65 %), более 50 % заданий выполнили 108 участников, что составляет 39 %.

Лучшие результаты в теоретико-методическом испытании заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» в 2024 г. среди девушек показали: Маслова Алина Олеговна (Москва) — 19,52; Пархоменко Елизавета Ильинична (Хабаровский край) — 18,31; Лазарева Карина Андреевна (Москва) — 18,07; Коробкина Арина Романовна (Москва) — 18,07; Захарова Светлана Александровна (Москва) — 17,83; Копылова Виктория Валерьевна (Москва) — 17,59; Скорая Есения Игоревна (Мурманская область) — 17,35; Кириллова Анастасия Андреевна (Москва) — 17,35; Безина Елизавета Алексеевна (Хабаровский край) — 17,11; Романова Ульяна Сергеевна (Москва) — 17,11; Шулятьева Софья Александровна (Москва) — 17,11; Каледина Софья Сергеевна (Москва) — 17,11.

В группе юношей хорошие знания в области физической культуры и спорта проде-



монстрировали: Гришутин Андрей Александрович (Москва) — 18,8; Дементьевский Глеб Денисович (Москва) — 18,07; Губанов Богдан Владимирович (Москва) — 17,59; Шуховалов Тимофей Николаевич (Хабаровский край) — 17,35; Медведев Дмитрий Евгеньевич (Москва) — 16,87; Маркеев Егор Сергеевич (Москва) — 16,63; Зыков Данил Леонидович (Челябинская область) — 15,9; Байгузин Рамиль Ринатович (Челябинская область) — 15,9; Григорьев Иван Евгеньевич (Челябинская область) — 14,94; Волков Никита Алексеевич (Москва) — 14,94; Малышев Александр Алексеевич (Москва) — 14,94; Киселёв Александр Александрович (Москва) — 14,94.

Средний балл в теоретико-методическом испытании победителей заключительного этапа составляет 11,99 балла, что выше среднего показателя всех участников на 2,8 балла. Теоретические знания в области физической культуры и спорта имеют высокое прикладное значение для организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и спортом, способствуют успешному освоению содержания олимпиадных заданий в практических испытаниях.

Таким образом, теоретическая подготовленность участников Всероссийской олимпиады школьников является необходимым условием достижения общего успеха. ♦

#### Список источников

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособ. по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательной школы. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2007. 227 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура, базовый уровень. Реализация требований ФГОС основного общего образования: методич. пособ. для учителя. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
3. Чесноков Н.Н. Инновационные подходы в системе обучения: Всероссийская олимпиада школьников

по предмету «Физическая культура» // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти учёного-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. С. 57–58.

#### References

1. Lukyanenko V.P. Physical culture: fundamentals of knowledge: a textbook on physical culture for high school students. 3rd ed., reprint. and add. Moscow: Soviet Sport, 2007. 227 p.
2. Matveev A.P. Physical culture, basic level. Implementation of the requirements of the Federal State Educational Standard for Basic general education: a methodological guide for teachers. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution «Institute of Educational Development Strategy RAO», 2022. 62 p.
3. Chesnokov N.N. Innovative approaches in the learning system: The All-Russian Olympiad of schoolchildren on the subject «Physical culture» // Modern problems of theory and practice of physical culture and sports development: materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of a scientist-teacher, Doctor of pedagogical sciences, professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences Vagab Minbulatov, Makhachkala, May 13, 2022. Makhachkala: Dagestan State Pedagogical University, 2022. P. 57–58.

Д.А. ВОЛОДЬКИН

проректор по молодёжной политике,  
член жюри

Н.Н. ЧЕСНОКОВ,

ректор, доктор педагогических наук, профессор,  
заместитель председателя жюри

Е.А. ВЕТОШКИНА,

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

А.П. МОРОЗОВ,

проректор по учебной работе,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
член жюри

Обзорная статья

УДК 796.011.3

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_25-30

БАК 5.8.4

# Изучение отношения старшеклассников к урочным, внекласным и внешкольным формам работы по физическому воспитанию

Виктор Павлович Лукьяненко<sup>1</sup>,  
Наталья Владимировна Лукьяненко<sup>2</sup>,  
Мурат Мухамедович Киржинов<sup>3</sup>,  
Любовь Владимировна Белова<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup>Северо-Кавказский федеральный университет,  
Ставрополь, Россия

<sup>3</sup>Кабардино-Балкарский государственный университет  
имени Х.М. Бербекова, Нальчик, 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>lyuba-belova@mail.ru, ORCID: 0009-0009-4479-634X

**Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы взаимосвязи учебной, внекласной и внешкольной форм физического воспитания учащейся молодёжи, как важнейшего условия обеспечения высокой эффективности этого процесса. Основное внимание уделено определению и более эффективному использованию потенциальных возможностей положительного взаимовлияния учебной и внеурочной работы на повышение качества общего образования в области физической культуры и результативности физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Основное содержание работы представлено в форме анализа, обобщения и обсуждения результатов социолого-педагогического исследования, в котором приняли участие более 100 обучающихся IX–XI классов Ставропольского края. В процессе исследования выявлено, что проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий во взаимосвязи с учебной работой по физической культуре осложняется рядом проблем,

вызванных существенными изменениями, которые происходят в рамках совершенствования системы общего образования в области физической культуры. Они обусловлены необходимостью реализации нового содержания учебной работы по физической культуре, которое, с одной стороны, нацеливает на повышение качества общеобразовательной подготовки обучающихся, а с другой, предполагает широкое внедрение спортизированных модулей в учебный процесс, с выделением для этого значительного количества учебного времени. Такой подход находится в полном соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования и федеральными образовательными программами. Однако его реализация крайне затруднена ограниченностью учебного времени, выделяемого на освоение учебного материала по общеобразовательной подготовке. В этих условиях повышается актуальность дальнейших исследований, направленных на поиск путей более успешного решения задач по созданию благоприятных условий для интегрирования образовательных программ общего физкультурного образования с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

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

**Для цитирования:** Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Киржинов М.М., Белова Л.В. Изучение отношения старшеклассников к урочным, внекласным и внешкольным формам работы по физи-

ческому воспитанию // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 25-30.

Original article

### **Studying the attitude of high school students to regular, extracurricular and extracurricular forms of work in physical education**

**Viktor P. Lukyanenko<sup>1</sup>, Natalya V. Lukyanenko<sup>2</sup>,  
Murat M. Kirzhinov<sup>3</sup>, Lyubov V. Belova<sup>4</sup>**

<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>lyuba-belova@mail.ru, ORCID: 0009-0009-4479-634X

**Abstract.** The article is devoted to the study of the problem of the interrelation of educational, extracurricular and extracurricular forms of physical education of students, as the most important condition for ensuring high efficiency of this process. The main attention is paid to the identification and more effective use of the potential for positive mutual influence of academic and extracurricular activities to improve the quality of general education in the field of physical culture and the effectiveness of physical culture and sports activities in general.

The main content of the work is presented in the form of analysis, generalization and discussion of the results of a sociological and pedagogical study, which was attended by more than 100 students of grades 9–11 of the Stavropol Territory. In the course of the study, it was revealed that the conduct of physical culture and recreation, sports and mass events in conjunction with educational work on physical culture is complicated by a number of problems caused by significant changes that occur within the framework of improving the system of general education in the field of physical culture. They are conditioned by the need to implement a new content of educational work on physical culture, which, on the one hand, aims to improve the quality of general education training for students, and on the other, involves the widespread introduction of sportized modules into the educational process, with the allocation of a significant amount of study time for this. This approach is in full compliance with the federal state educational standards of general

education and federal educational programs. However, its implementation is extremely difficult due to the limited educational time allocated for the development of educational material on general education training. In these conditions, the relevance of further research is increasing, aimed at finding ways to more successfully solve problems of creating favorable conditions for integrating educational programs of general physical education with additional educational programs of sports training.

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

**For citation:** Lukyanenko V.P., Lukyanenko N.V., Kirzhinov M.M., Belova L.V. Studying the attitude of high school students to regular, extracurricular and extracurricular forms of work physical education // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 25-30.

**Введение.** Образование — стратегически важное направление государственной политики. В настоящее время образование рассматривается как важнейший компонент экономического роста и процветания страны, важнейший ресурс поступательного развития Российской Федерации на основе повышения качества образования населения страны.

В этих условиях большое внимание уделяется совершенствованию системы физического воспитания школьников и решению вопросов, связанных с повышением качества общего физкультурного образования.

Наряду с преимущественной образовательной направленностью уроков физической культуры, формирование двигательных умений, физическое развитие и развитие моторных компетенций (способностей) продолжают оставаться приоритетными задачами образовательной деятельности в области физической культуры. В этой связи в нормативно-правовых документах, регламентирующих особенности функционирования школьной системы физического воспитания, большое внимание уделяется созданию благоприятных условий для расширения возможностей более эффективного использования потенциальных возможностей

внеурочной (внеклассной) работы в процессе общеобразовательной деятельности.

Общеизвестно, что нормированная двигательная активность оказывает положительный эффект на состояние здоровья человека любого возраста, так как влияет на протекание биологических, физиологических процессов в организме, а также на развитие психических процессов [1, 5].

Для решения проблемы дефицита двигательной активности обучающихся в системе школьного физического воспитания проведение одних уроков физической культуры недостаточно. В дополнение к ним должен широко использоваться потенциал внеурочной деятельности [2, 3].

В основных документах, регламентирующих организацию системы физического воспитания в общеобразовательных организациях указано, что урочные, внеклассные и внешкольные формы работы должны находиться в тесной взаимосвязи для достижения стратегически важных задач по увеличению числа обучающихся, систематически занимающихся физическими упражнениями. Функционирование представленных форм физического воспитания должно быть организовано с учётом интересов, предпочтений обучающихся и их родителей, а также уровня подготовленности и состояния здоровья школьников.

Среди всех форм физического воспитания школьников самой важной, наиболее действенной является урок физической культуры, как ведущая образовательная форма занятий с обучающимися [4].

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», программы основного общего (V–IX классы) и среднего общего (X–XI классы) образования должны быть интегрированы с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки. В этих условиях система внеурочной деятельности должна быть нацелена не только на решение своих специфических задач, но и предполагать закрепление обуча-

ющимися специальных знаний, умений, полученных ими на уроках физической культуры, быть ориентирована на более эффективное формирование у них личностных, предметных и метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий) результатов обучения, предусмотренных федеральными рабочими программами по физической культуре.

**Цель исследования** — изучение отношения старшеклассников к учебным, внеурочным и внешкольным формам работы по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использованы следующие методы: анализ специальной литературы; анкетирование; беседы; педагогические наблюдения; методы описания, обобщения, графический метод; методы статистической обработки результатов исследования.

Для достижения данной цели организовано социолого-педагогическое исследование, в котором приняли участие более 100 обучающихся IX–XI классов Ставропольского края.

**Результаты.** В результате проведения социолого-педагогического исследования выявлено, что большинству обучающихся IX–XI классов (92%) нравятся уроки физической культуры. На «отлично» оценивают качество их проведения — 67% старшеклассников, на «хорошо» — 25%.

В процессе изучения отношения старшеклассников к внеурочным и внешкольным формам работы по физическому воспитанию выявлено, что посещают спортивные секции в школе 26% обучающихся; не посещают — 53%; не посещают, но хотели бы их посещать — 21% респондентов. Вне школы спортивные секции посещают 41% школьников, не посещают — 59%.

Наибольший интерес обучающиеся IX–XI классов проявляют к посещению в школе спортивных секций по волейболу (26%), баскетболу (10%), футболу (10%), борьбе (6%), настольному и большому теннису (6%). 28%

респондентов отметили, что в соответствии с их интересами в школе нет спортивных секций. Для 15% старшеклассников вне школы самыми популярными являются танцевальные занятия.

По 5% и менее старшеклассников отдают свои предпочтения посещению в общеобразовательной организации и за её пределами таких видов спорта, как: акробатика, воркаут, конный спорт, тхэквондо, кикбоксинг, айкидо, рукопашный бой, шахматы, лёгкая атлетика, бадминтон, фитнес, гандбол, плавание, тяжёлая атлетика, хоббихорсинг (вид спорта, представляющий собой «скачки» на деревянной палке с лошадиной головой), а также посещению занятий во Всероссийском военно-патриотическом движении «Юнармия», в оздоровительных центрах, станциях юных туристов и др.

Большинство старшеклассников (74%) не могут посещать спортивные секции по причинам:

- отсутствие желания и интереса — 43%;
- нехватка времени — 30%;
- отсутствие секций по интересам — 16%;
- освобождение от занятий физическими упражнениями — 11%.

Следует обратить внимание на один из комментариев, к которому трудно отнестись равнодушно: «В прошлом году ходил на бесплатную секцию, но понял, что учителю бесплатники не интересны, и он занимался только с платниками, а мы играли тупо просто сами по себе, а мне хотелось научиться. Понял, что без толку трачу время». Полагаем, что в условиях увеличения количества опрошенных респондентов высказывания подобного рода могут быть не единичными. Это связано с тем, что в настоящее время большинство спортивных секций и кружков, функционирующих на базе общеобразовательных организаций, осуществляют свою деятельность на платной основе. По мнению авторов статьи, это является одной из очень важных проблем современной системы дополнительного образования.

Несмотря на данные обстоятельства, качество проведения занятий в школьных спортивных секциях 78% старшеклассников оценивают на «отлично» и «хорошо», 14% — дают удовлетворительную оценку, 8% — неудовлетворительную.

Своё отношение к посещению школьных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий участники опроса выразили ответами на вопрос: «Насколько охотно ты посещаешь школьные спортивные мероприятия?». В процессе исследования получены ответы:

- с большим интересом — 48%;
- только по просьбе учителей — 26%;
- неохотно — 15%;
- получаю удовольствие — 3%;
- я их не посещаю — 3%;
- воздержались от ответа на вопрос — 3%;
- их нет в школе — 1%;
- мне не нужна физическая активность ради борьбы — 1%.

Один из респондентов ответил, что охотно посещал бы школьные спортивные мероприятия: «Те, в которых все были бы равны, несмотря на физическое сложение. А так многие из нас просто сидят». По этому поводу авторы статьи отмечают, что важнейшим условием успешной реализации не только приоритетных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, но и Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», является необходимость повышения мотивации обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности с целью увеличения числа систематически занимающихся физическими упражнениями. Необходимо создание благоприятных условий для вовлечения как можно большего количества школьников во внеклассную и внеурочную деятельность по физическому воспитанию.

Особенно актуально это в условиях приоритетного внимания к интеграции образовательных программ основного и среднего общего



образования с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки [6]. Такой подход к физическому воспитанию школьников обусловлен необходимостью более глубокого и осознанного освоения обучающимися программного материала по физической культуре.

Более того, результатами многочисленных исследований доказано, что для удовлетворения школьниками естественной потребности в двигательной активности, посещение только уроков физической культуры является недостаточным [2, 3, 4].

Готовность к посещению любых общешкольных спортивных мероприятий выражают 21% обучающихся. Они с интересом относятся к мероприятиям по спортивному ориентированию, лёгкой атлетике, айкидо, дням здоровья, соревнованиям между классами и др. Отсутствует желание и интерес к посещению таких мероприятий у 21% школьников.

Наибольшей популярностью среди старшеклассников пользуются общешкольные соревнования по волейболу (20%). Именно этот вид спорта является самым востребованным при выборе ими спортивных секций (26%).

Качество проведения школьных спортивных мероприятий 74% старшеклассников оценивают на «отлично» и «хорошо», 21% — «удовлетворительно», 5% — «неудовлетворительно».

При сравнении ответов респондентов о качестве проведения школьных спортивных секций и внеурочных мероприятий видно, что данную деятельность на «отлично» и «хорошо» оценивают в среднем 76% старшеклассников, 17% — на «удовлетворительно» и 7% — на «неудовлетворительно».

Работу школьных спортивных секций на «отлично» и «хорошо» оценивают 78% обучающихся, а проведение школьных спортивных мероприятий — 74%. Разница в показателях хоть и незначительная, но свидетельствует о том, что качество проведения школьных спортивных секций несколько выше, чем массовых

мероприятий. На этом основании можно было бы выдвинуть предположение о том, что обучающиеся с большим интересом относятся к посещению секционных занятий, чем внеклассных мероприятий. Однако некоторые другие результаты исследования свидетельствуют об обратном. Особенно наглядно это проявляется в тех результатах, которые свидетельствуют о том, что отсутствие интереса к посещению секционных занятий демонстрируют 43%, а к участию во внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятиях — 21% старшеклассников.

**Заключение.** Для повышения качества общего физкультурного образования и физического воспитания старшеклассников акцентирование внимания лишь на учебных занятиях явно недостаточно. В дополнение к ним должен широко использоваться потенциал внеурочной деятельности. Высокая эффективность всей системы физического воспитания школьников может быть обеспечена только при условии дополнения учебной работы массовыми физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня, вовлечением как можно большего количества обучающихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре.

В целом результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что в общеобразовательных организациях Ставропольского края физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия, занятия в школьных спортивных секциях проходят на достаточно высоком уровне.

Полученные в исследовании данные дополняют теорию и методику физического воспитания школьников сведениями об особенностях организации и проведения уроков физической культуры в тесной взаимосвязи с внеклассными формами работы. ♦

#### Список источников

1. Бондин В.И., Пономарев А.Е., Пестриков Е.А. Современные подходы к формированию мотивационно-

ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. № 2 (216). С. 26–32.

2. *Лубышева Л.И.* Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

3. *Лукьяненко В.П.* «Физическая культура»: проблемы, противоречия, парадоксы // Народное образование, 2019. № 5. С. 187–197.

4. *Лукьяненко В.П.* Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». Постановка проблемы // Физическая культура в школе, 2014. № 5. С. 2–6.

5. *Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е.* Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 28–32

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). [Электронный ресурс]: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/#dst101127](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/#dst101127) (дата обращения: 01.12.2023).

#### References

1. *Bondin V.I., Ponomarev A.E., Pestrikov E.A.* Modern approaches to the formation of motivational and value orientations of students to strengthen and preserve health by means of physical culture [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University]. № 2 (216). P. 26–32.

2. *Lubysheva L.I.* Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice: monograph. M.: SIC «Theory and practice of physical culture and sports», 2017. 200 p.

3. *Lukyanenko V.P.* Physical culture: problems, contradictions, paradoxes [National education]. No 5. P. 187–197.

4. *Lukyanenko V.P.* The essence of the concept and the main purpose of the educational subject «Physical culture». Statement of the problem [Physical culture at school]. No 5. P. 2–6.

5. *Maksimova E.N., Alekseenkov A.E.* The influence of motor activity on the physical condition and human intelligence [Nauka-2020]. No 4 (29). P. 28–32.

6. The Federal Law «On Education in the Russian Federation» (with amendments and additions, introduction. effective from 09/01/2023). [Electronic resource]. URL:[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/#dst101127](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/#dst101127) (date of application: 01.12.2023).

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  
Л.В. БЕЛОВА,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной и адаптивной физической культуры и  
спорта

#### ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

Всё дело в мыслях. Мысль — начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.

*Л.Н. Толстой (1828–1910)*



Обзорная статья

УДК 796.085

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_31-40

БАК 5.8.2, 5.8.4

## XXV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура»

Николай Николаевич Чесноков<sup>1</sup>, Валентина Федоровна Балашова<sup>2</sup>, Владимир Владимирович Вальцев<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

<sup>3</sup>Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

<sup>1</sup>nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

<sup>2</sup>balashova.valent@mail.ru

<sup>3</sup>valcevvv@yandex.ru

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

**Ключевые слова:** физическая культура, школьники, олимпиада.

**Для цитирования:** Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф., Вальцев В.В. XXV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 31-40.

Original article

**XXV All-Russian olimpiad of schoolchildren on the subject «Physical culture»**

Nikolay N. Chesnokov<sup>1</sup>, Valentina F. Balashova<sup>2</sup>, Vladimir V. Valcev<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Moscow State Law University, Malakhovka, Moscow region, Russia

<sup>2</sup>Togliatti State University, Togliatti, Russia

<sup>3</sup>Ulyanovsk State University, Ulyanovsk, Russia

<sup>1</sup>nnch01@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8953-4321

<sup>2</sup>balashova.valent@mail.ru

<sup>3</sup>valcevvv@yandex.ru

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

**Keywords:** physical education, schoolchildren, olympiad.

**For citation:** Chesnokov N.N., Balashova V.F., Valcev V.V. XXV All-Russian olimpiad of schoolchildren on the subject «Physical culture» // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 31-40.

Заключительный этап XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» проводился в период с 13 по 18 апреля 2024 г. в г. Ульяновске. Ульяновская область в 11-й раз стала местом проведения спортивного праздника, и столько же раз честь принимать финалистов выпадала Ульяновскому государственному университету (УлГУ).

Торжественное открытие юбилейного форума состоялось во Дворце дружбы народов «Губернаторский» и началось с видеоприветствия участников и гостей олимпиады заместителем министра просвещения Российской Федерации Т.В. Васильевой: «Дорогие друзья, сегодня знаменательный день — открытие заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников! Чтобы оказаться в этом зале вы преодолели нелёгкий путь к финалу, успешно выступив на школьном, муниципальном и региональном этапах олимпиады и показав лучшие результаты в своих регионах. Хочется отметить, что в этом году участников олимпиады стало больше — впервые в олимпиаде приняли участие представители всех 89 субъектов Российской Федерации! Участие во Всероссийской олимпиаде школьников — это большая честь и, вместе с тем, большая ответственность. Ваш талант, кропотливый труд, высокая мотивация к успеху позволили выиграть в конкурентной борьбе и завоевать право на участие в финальных состязаниях. Уверена, что олимпиада поможет вам найти друзей и единомышленников, станет важнейшим этапом в жизни на пути к новым победам. 2024 год объявлен «Годом семьи». Семья для каждого из нас — самое важное в жизни. Поддержка ваших близких сыграла важную роль в достижении успехов в состязаниях, и сейчас, как и на предыдущих этапах олимпиады, ваши семьи переживают, «болеют» и поддерживают вас. От всей души желаю каждому участнику олимпиады выступить достойно, жюри беспристрастно и объективно оценить работу участников и определить лучших, организаторам достойно представить свой регион и провести мероприятие на высоком уровне. Успехов всем вам, стремитесь к новым вершинам и не останавливайтесь на достигнутом!».

С приветственным словом обратился к присутствующим заместитель председателя Правительства Ульяновской области В.И. Андреев: «Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

— это настоящий праздник знаний и спорта. Школьники из 82 регионов страны встретились в Ульяновске, чтобы принять участие в масштабном физкультурно-образовательном событии года и продемонстрировать свои знания, умения и навыки в области физической культуры. Уверены, что ребят ждут победы и яркие впечатления, ведь организаторы приложили максимальные усилия для их комфортного пребывания на Ульяновской земле!».

Гордостью за коллектив университета наполнены слова первого проректора — проректора по учебной работе УлГУ С.Б. Бакланова: «Дорогие друзья! Мы рады приветствовать сильнейших школьников России на территории Ульяновской области, территории талантов и здорового образа жизни. Ульяновску очередной раз доверено почётное право принимать заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура». Для нас это большая честь, и мы счастливы возможности вновь получить от вас заряд бодрости и энергии. В эти дни вы станете гостями опорного вуза Ульяновской области — Ульяновского государственного университета, где не понаслышке знают, что такое спорт, активный и здоровый стиль жизни. Мы готовим специалистов в разных областях, в том числе в области физической культуры и спорта. В Ульяновском государственном университете обучаются спортсмены высокой квалификации, чемпионы России, Европы и мира в различных дисциплинах, победители и призёры заключительных этапов Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура». И вам предстоит преодолеть серьезные испытания, показать разносторонний уровень подготовки и проявить творческие способности».

Заключительный этап вступает в законную силу после традиционного выступления руководителя олимпиады, председателя Центральной предметной методической комиссии по учебному предмету «Физическая культура», ректора Московской государственной акаде-



[illegible]

Выступление губернатора Ульяновской области А.Ю. Русских  
на торжественном закрытии заключительного этапа



Председатель Центральной предметно-методической комиссии  
Н.Н. Чесноков и первый проректор УлГУ С.Б. Бакланов



### Выступления творческих коллективов на открытии заключительного этапа





# Конкурсные практические испытания Всероссийской олимпиа



Жюри



Лёгкая атлетика. Юноши



Прикладная физическая культура. Полоса препятствий. Юноши



Спортивные игры. Девушки



Спортивные игры. Юноши



# ды школьников по учебному предмету «Физическая культура»



Спортивные игры. Юноши



Гимнастика. Девушки



Гимнастика. Юноши





## Команды, показавшие лучшие результаты



Москва



Московская область



Хабаровский край



Республика Татарстан



Челябинская область



Ульяновская область

мии физической культуры Н.Н. Чеснокова, провозгласившего долгожданные слова: «Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» объявляется открытой!!!».

В 2000 г. Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. С каждым годом количество участников растёт, что свидетельствует о повышении её популярности. Ежегодно во Всероссийской олимпиаде школьников принимает участие более 7 млн ребят из всех регионов России.

Участниками регионального этапа олимпиады в текущем учебном году стали более 175 тыс. школьников из 89 субъектов Российской Федерации и федеральной территории «Сириус». Впервые во Всероссийской олимпиаде школьников приняли участие ребята из Херсонской области.

Вместе с количеством растёт и конкуренция, тем самым увеличивается ответственность, возложенная на жюри олимпиады: впереди — напряжённая борьба и выбор лучших из лучших. И с этой миссией призваны справиться эксперты из ведущих вузов и спортивных организаций страны, вошедшие в *состав жюри*:

В.В. Вальцев — председатель жюри, декан факультета физической культуры и реабилитации института медицины, экологии и физической культуры Ульяновского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;

Н.Н. Чесноков — заместитель председателя жюри, ректор Московской государственной академии физической культуры, доктор педагогических наук, профессор;

В.Ф. Балашова — профессор института физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета, доктор педагогических наук;

М.С. Весёлкин — ведущий специалист по аттестации спортивных школ отдела программ

развития системы подготовки резерва Департамента подготовки резерва Российского футбольного союза, кандидат педагогических наук, доцент;

Е.А. Ветошкина — доцент кафедры теории и методики гимнастики, плавания и спортивных единоборств Дальневосточной государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук;

Д.А. Володькин — проректор по молодежной политике Московской государственной академии физической культуры;

В.Н. Егоров — профессор кафедры физического воспитания и спорта Тульского государственного университета, кандидат педагогических наук;

В.Н. Есин — старший преподаватель кафедры физической культуры Ульяновского государственного университета;

Р.Ш. Зайнеева — доцент кафедры физиологии и патофизиологии Ульяновского государственного университета, кандидат биологических наук;

А.А. Казанцев — доцент кафедры физической культуры Ульяновского государственного университета;

Е.Н. Каленик — заведующая кафедрой физической культуры Ульяновского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;

Е.А. Колинченко — заведующий кафедрой гимнастики, плавания и единоборств Дальневосточной государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;

В.В. Коновалов — доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, кандидат педагогических наук;

А.С. Лопухина — заместитель начальника учебно-методического управления Московской государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;



Т.М. Мансуров — заведующий кафедрой спортивных дисциплин и единоборств Дагестанского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

С.А. Маринин — тренер отделения спортивной гимнастики спортивной школы олимпийского резерва № 6;

В.И. Михалёв — президент Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор;

Г.М. Михалина — доцент кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта, кандидат педагогических наук;

А.П. Морозов — проректор по учебной работе Московской государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;

Л.Н. Орлова — старший преподаватель кафедры физической культуры Ульяновского государственного университета;

Т.Г. Пестова — доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Северо-Кавказского федерального университета, кандидат педагогических наук;

А.О. Пирогов — ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Ульяновского государственного университета;

Ж.В. Пронина — заместитель директора по спортивной работе спортивной школы олимпийского резерва по лёгкой атлетике имени А.С. Ларина;

А.В. Проданов — ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Ульяновского государственного университета;

А.И. Пьянзин — заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева, доктор педагогических наук, профессор;

А.А. Райзих — доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности института физической культуры и спорта Удмуртского

государственного университета, кандидат педагогических наук;

Н.С. Россошанская — старший преподаватель кафедры физической культуры Ульяновского государственного университета;

В.Л. Сцитневский — профессор кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина, кандидат психологических наук;

К. М. Смышнов — декан факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент;

В.П. Феоктистова — доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Ульяновского государственного университета, кандидат педагогических наук;

Г.Г.Х. Халилов — старший преподаватель кафедры физической культуры Ульяновского государственного университета;

Н.А. Храмов — доцент кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина, кандидат педагогических наук;

Е.В. Янкаускас — директор спортивной школы олимпийского резерва по лёгкой атлетике имени А.С. Ларина.

От лица жюри и участников олимпиады со сцены произносятся слова торжественных клятв: «Мы, члены жюри и судьи, клянёмся, что будем исполнять наши обязанности с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила. Мы, участники XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура», клянемся уважать и соблюдать правила и достойно пройти все испытания!».

Программа заключительного этапа XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» традиционно предусматривает конкурсное испытание теоретико-методического и практического характера. В конкурсное испытание



практического характера входили задания из разделов: «Гимнастика», «Спортивные игры» (баскетбол, флорбол, футбол), «Прикладная физическая культура» и «Лёгкая атлетика». В теоретико-методическом туре ребят ждали вопросы, требующие проявления аналитических способностей и понимания важности физической культуры и спорта для гармоничного развития человека.

В общем зачёте заключительного этапа олимпиады определяются победители и призёры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек.

Личное место участника в общем зачёте определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний. Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких конкурсантов, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. Окончательные результаты фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной Центральным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призёров заключительного этапа олимпиады.

Дни олимпиады пролетели стремительно. И 18 апреля 2024 г. все вновь встретились в том же зале, где, казалось бы, ещё не стихли торжественные фанфары открытия этого знаменательного форума. На церемонии награждения гордо звучали имена победителей и призёров XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура». В заключительном этапе приняли участие 274 человека из 82 регионов России. Лучшие результаты показали команды из Москвы, Иркутской и Челябинской областей, Республики Татарстан и Хабаровского края.

По традиции награждение начинается с победителей в номинации **«Теоретико-методическое испытание»**.

Лучшими знатоками 2024 г. признаны:

*девушки* — Маслова Алина (Москва, 19,52 балла); Елизавета Пархоменко (Хабаровский край, 18,31); Арина Коробкина (Москва, 18,07); Карина Лазарева (Москва, 18,07),

*юноши* — Андрей Гришутин (Москва, 18,80 балла); Глеб Дементьевский (Москва, 18,07); Богдан Губанов (Москва, 17,59).

Лучшими участниками в **отдельных видах практических испытаний** стали:

*гимнастика*: девушки — Евдокия Бастркина (Москва, 21,75 балла); Елена Жарникова (Иркутская обл., 21,15); Карина Оганнисян (Московская обл., 21,15); Софья Еняшина (Ульяновская обл., 21,00),

*юноши* — Глеб Дементьевский (Москва, 20,00 балла); Дмитрий Медведев (Москва, 19,49); Андрей Гришутин (Москва, 19,22);

*спортивные игры*: девушки — Дарья Гладкова (Курская обл., 148,15 балла); Мария Белоконев (Чукотский автономный округ, 133,71); Яна Авгулевич (Забайкальский край, 120,46),

*юноши* — Леонид Балчуг (Республика Крым, 127,74 балла); Юсуп Мусхаджиев (Чеченская Республика, 117,40); Ильяз Захаров (Республика Тыва, 112,80);

*лёгкая атлетика*: девушки — Маргарита Гупалова (Ставропольский край, 20,00 балла); Вера Комлева (Пермский край, 19,88); Елизавета Безина (Хабаровский край, 19,35),

*юноши* — Максим Рядовилов (Санкт-Петербург, 20,00); Дмитрий Кадачиг (Самарская обл., 19,10); Андрей Котельников (Кировская обл., 18,93);

*прикладная физическая культура*: девушки — Кира Припорова (Вологодская обл., 20,00 балла); Алина Кравчук (Удмуртская Республика, 19,59); Виктория Мозголова (Московская обл., 19,50),

*юноши* — Богдан Романов (Удмуртская Республика, 20,00); Аким Нургалеев (Пермский край, 19,79); Лев Банас (Москва, 19,48).

### **Дипломы абсолютных победителей получили 22 школьника:**

Вероника Жильцова (Москва, 89,81 балла);  
 Елена Жарникова (Иркутская обл., 88,94);  
 Андрей Гришутин (Москва 88,08);  
 Валерия Проказина (Хабаровский край, 86,85);  
 Елизавета Безина (Хабаровский край, 86,79);  
 Алина Маслова (Москва, 86,42);  
 Арина Коробкина (Москва, 86,33);  
 Вероника Деткова (Челябинская обл., 86,26);  
 Милана Ахмадеева (Республика Татарстан, 85,77);  
 Рамиль Байгужин (Челябинская обл., 85,61);  
 Иван Григорьев (Челябинская обл., 85,05);  
 Софья Шулятьева (Москва, 84,99);  
 Глеб Дементьевский (Москва, 84,97);  
 Богдан Губанов (Москва, 84,71);  
 Александр Киселев (Москва, 84,64);  
 Дмитрий Медведев (Москва, 84,36);  
 Елизавета Пархоменко (Хабаровский край, 84,30);  
 Светлана Захарова (Москва, 83,37);  
 Лев Банас (Москва, 83,14);  
 Эльмар Гаируллин (Республика Татарстан, 83,11);  
 Михаил Лялюк (Москва, 82,92);  
 Богдан Романов (Удмуртская Республика, 82,90).

### **Дипломами статуса призёра удостоены 107 ребят:**

Дим Сайфуллин (Челябинская обл., 82,78);  
 Данил Зыков (Челябинская обл., 82,62);  
 Екатерина Севцова (Владимировская обл., 82,56);  
 Софья Каледина (Москва, 82,52);  
 Никита Волков (Москва, 82,14);  
 Ульяна Романова (Москва, 81,84);  
 Даниил Катюргин (Санкт-Петербург, 81,78);  
 Ирина Агапова (Москва, 81,71);  
 Вероника Казакова (Москва, 81,54);

Матвей Кудрявцев (Московская обл., 81,53);  
 Виктория Бондаренко (Республика Саха (Якутия), 81,4);  
 Виктория Копылова (Москва, 81,06);  
 Вера Берняцкая (Хабаровский край, 80,86);  
 Ирина Федорова (Республика Саха (Якутия), 80,76);  
 Раниль Гарипов (Республика Татарстан, 80,74);  
 Анастасия Кириллова (Москва, 80,57);  
 Денис Васильев (Республика Татарстан, 80,4);  
 Тимофей Шухвалов (Хабаровский край, 80,28);  
 Сабина Сафарова (Хабаровский край, 80,09);  
 Вероника Антонова (Республика Татарстан, 79,99);  
 Богдан Волков (Республика Татарстан, 79,76);  
 Карина Оганнисян (Московская обл., 79,63);  
 Руслана Алава (Республика Татарстан, 79,61);  
 Евдокия Бастрыкина (Москва, 79,59);  
 Аким Нургалеев (Пермский край, 79,52);  
 Карина Лазарева (Москва, 79,48);  
 Никита Филитович (Москва, 79,35);  
 Валерия Александрова (Республика Татарстан, 79,30);  
 Аврора Калинкина (Москва, 79,06);  
 Михаил Ефимов (Санкт-Петербург 78,90);  
 Маргарита Гаврилина (Московская обл., 78,83);  
 Александр Дитте (Челябинская обл., 78,82);  
 Диана Манушина (Ульяновская обл., 78,78);  
 Давид Ардасенов (Московская обл., 78,53);  
 Владислав Данилов (Белгородская обл., 78,52);  
 Ульяна Юхно (Московская обл., 78,51);

Егор Маркеев (Москва, 78,50);  
Азалия Салахова (Республика Татарстан, 78,43);  
Родион Зипунов (Республика Татарстан, 78,37);  
Анжелика Девушкина (Москва, 78,26);  
Софья Егорова (Москва, 78,25);  
Ралина Шахиева (Республика Татарстан, 78,21);  
Эмилия Кулакова (Московская обл., 77,94);  
Даниил Натурин (Ульяновская обл., 77,88);  
Влада Кузьмина (Республика Татарстан, 77,74);  
Артемий Халявин (Хабаровский край, 77,61);  
Мария Чаплыгина (Липецкая обл., 77,54);  
Владимир Пак (Москва, 77,53);  
Александр Малышев (Москва, 77,51);  
Владислав Камаев (Республика Татарстан, 77,51);  
Виктория Мозголова (Московская обл., 77,47);  
Ксения Самонова (Москва, 77,41);  
Есения Скорая (Мурманская обл., 77,4);  
Анна Соколова (Москва, 77,25);  
Александр Гаврилов (Московская обл., 77,21);  
Софья Школьников (Новосибирская обл., 77,09);  
Маргарита Гупалова (Ставропольский край, 77,05);  
Тимофей Трещалов (Московская обл., 77);  
Степан Гавров (Московская обл., 76,92);  
Виктория Воронова (Московская обл., 76,92);  
Ксения Аганина (Республика Марий Эл, 76,79);  
Варвара Карасева (Московская обл., 76,79);  
Анна Тришина (Московская обл., 76,78);  
Иван Вахрушев (Тверская обл., 76,77);  
Виктория Бажан (Московская обл., 76,71);  
Валерия Стифуткина (Рязанская обл., 76,63);

Владимир Бухтояров (Московская обл., 76,62);  
Марьяна Ланьшина (Санкт-Петербург, 76,61);  
Адель Шарафеев (Республика Татарстан, 76,45);  
Юлия Киселева (Нижегородская обл., 76,44);  
Дмитрий Скрипников (Московская обл., 76,39);  
Кира Иващенко (Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, 76,39);  
Язиля Латипова (Республика Татарстан, 76,35);  
Александр Урушев (Москва, 76,24);  
Кира Припорова (Вологодская обл., 76,22);  
Марк Рихтер (Московская обл., 75,92);  
Мария Исакова (Московская обл., 75,86);  
Мария Мирошник (Москва, 75,82);  
Лейля Мухаметшина (Республика Татарстан, 75,8);  
Наталья Высоченко (Республика Алтай, 75,72);  
Кирилл Калашников (Удмуртская Республика, 75,7);  
Софья Еняшина (Ульяновская обл., 75,62);  
Дарья Быкова (Московская обл., 75,59);  
Александр Старчиенко (Брянская обл., 75,36);  
Валерия Яннурова (Республика Башкортостан, 75,26);  
Аделя Хазипова (Республика Татарстан, 75,20);  
Богдан Картежников (Республика Татарстан, 75,18);  
Дмитрий Кадачигов (Самарская обл., 75,15);  
Егор Формальнов (Москва, 75,12);  
Полина Байрахтарова (Московская обл., 75,07);  
Вера Комлева (Пермский край, 74,86);  
Артур Имашев (Республика Башкортостан, 74,82);  
Есения Пирожкова (Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, 74,79);

Кристина Кандратьева (Республика Татарстан, 74,76);

Степан Ионов (Московская обл., 74,71);

Самир Сайфутдинов (Республика Татарстан, 74,67);

Алина Кравчук (Удмуртская Республика, 74,57);

Вероника Зотова (Самарская обл., 74,46);

Таисия Кондратенко (Калининградская обл., 74,37);

Екатерина Казанцева (Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, 74,36);

Альбина Искалеева (Магаданская обл., 74,32);

Александра Вершинина (Москва, 74,3);

Дмитрий Гильмитдинов (Челябинская обл., 74,25);

Ильнур Сабиров (Республика Татарстан, 74,22);

Павел Иноземцев (Санкт-Петербург, 74,18);

Норайр Григорян (Московская обл., 74,08);

Виктория Шуркина (Ульяновская обл., 73,99).

Завершая торжество, к участникам мероприятия обратился губернатор Ульяновской области А.Ю. Русских: «Традиционно заключительные этапы олимпиады собирают талантливых школьников практически со всех субъектов Российской Федерации. Олимпиада 2024 г. не стала исключением. Участие в подобных состязаниях — это демонстрация высших достижений каждого из вас, педагогических коллективов школ и регионов. Сегодня выявление и сопровождение мотивированных обучающихся, проявляющих особые способности, является приоритетным направлением всей системы образования России, залогом её развития и конкурентоспособности. Уверен, что для участников заключительного этапа олимпиады это не только почётный, но и важный отрезок жизненного пути, который определяет профессиональное будущее».

Финалисты рассказали, какие задания оказались для них самыми сложными, и можно ли подготовиться к олимпиаде самостоятельно.

**Софья Егорова, XI класс, Москва:** «Мой любимый тур — гимнастика, к которой я долго готовилась, а самый тяжёлый — спортивные игры, хотя и для испытаний в них мы тренировались. Старались отрабатывать двухшажную технику, ведение мяча в футболе, потому что эти элементы встречаются каждый год. Для спортивных игр нужно совершенствовать технику владения разными мячами, а ещё клюшкой для флорбола. Если ты всё это умеешь, проще подстроиться под задания, которые дадут. Для теоретического тура нужно читать школьные учебники по физической культуре за X–XI класс и решать задания прошлых лет, иногда вопросы повторяются. Перед стартом, если начинаю сильно переживать, то считаю до десяти и выполняю дыхательные упражнения, что действительно помогает. Можно ещё вспомнить песенку или считалочку. Важно на 1–2 мин абстрагироваться, а потом уже переключиться на работу, которую предстоит выполнить. Мне кажется, что самому к олимпиаде подготовиться реально, но мне повезло попасть в сборную команду».

**Карина Казакова, XI класс, Республика Коми:** «Я участвую в олимпиаде первый раз. Сложнее всего мне далась теория, потому что нужно «включить голову», не растеряться, собраться и всё написать, уложившись в 45 мин. Мне кажется, лучше сначала решать задания, ответы на которые ты точно знаешь. А вот, если ты не уверен в чём-то, то лучше пропустить тест и вернуться к нему позже. И ни в коем случае не переживать. Спортивные игры мне, наоборот, понравились больше всего. Я люблю баскетбол, флорбол, футбол — это скорость, темп. Чтобы к ним подготовиться, нужно обязательно выполнять технические элементы, с которыми лично мне помогал мой наставник Артём Владимирович, у которого я учусь и набираюсь опыта. Мне кажется, очень важно готовиться с тренером, чтобы кто-то со стороны мог увидеть твои ошибки. Хотя и самому нужно их понимать и исправлять. Переживать перед стартом — это естественно, но



важно мыслить, что нельзя сдаваться, что всё впереди, и даже если что-то пошло не так, то нельзя расстраиваться. Моя любимая фраза: «Не надейся, а действуй». Поэтому, я действую и иду вперёд».

**Артем Курындин, X класс, Сахалинская область:** «Мне очень нравятся спортивные игры, потому что работа с мячами мне даётся легче, чем гимнастика. Сегодня у нас прикладная физическая культура, нужно пробежать полосу препятствий максимально быстро и с минимальными штрафными баллами. В начале тура нужно пробежать 100 м, оставив при этом силы на остальные упражнения, так что для этого испытания важна ещё и выносливость. Теоретический тур даётся сложно, но я стараюсь много читать задания прошлых лет и школьные учебники. С волнением справляюсь с помощью техники дыхания: глубоко дышу и убираю все лишние мысли, тогда всё получается».

**Андрей Котельников, XI класс, Кировская область:** «Гимнастика даётся мне труднее всего, в этом туре задействуются разные группы мышц, к нему надо очень много и серьёзно готовиться, заниматься растяжкой, учить комбинации. На теоретическом туре чаще всего спрашивают определения разных терминов, а вот истории Олимпийских игр в этом году не было. Когда выходишь на старт, волнение точно никак не помогает, поэтому стараюсь абстрагироваться от происходящего».

**Никита Волков, XI класс, Москва:** «Я люблю теоретико-методический тур, он самый интересный, потому что неизвестно, какие задания могут попасться, и ты всегда узнаёшь много нового, пока к нему готовишься. Кроме чтения учебников, я смотрю спортивные телеканалы, чтобы разбираться в правилах разных игр. Для тура по прикладной физической культуре нужно развивать координационные способности, скорость, конечно. Выиграть, готовясь самому, можно, главное — это желание».

Абсолютное большинство представителей команд и учителей физической культуры вы-

сказали мнение о том, что сокращение сроков заключительного этапа олимпиады на один день негативно влияет на здоровье участников по причине большой физической и психической нагрузки. Ведь программа Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» отличается от других подобных состязаний повышенным уровнем сложности и нестандартными испытаниями.

Олимпиада представляет собой нечто большее, чем отбор абитуриентов — она имеет все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела, духа и разума современного человека, пробуждает в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни.

Дни олимпиады были насыщены не только спортивными событиями, но и обширной культурно-образовательной программой. В свободное от конкурсных испытаний время желающие могли посмотреть спектакль Молодежного театра, посетить Дом-музей имени В.И. Ленина, принять участие в пешей экскурсии по исторической части г. Ульяновска под названием «Город на Венце», познакомиться с памятниками архитектуры. Открытие и закрытие заключительного этапа XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» порадовали участников и гостей замечательными выступлениями вокальных коллективов «Джем» (УлГУ) и «Арт-Федерация»; эстрадного балета «Экситон»; народных коллективов «Импульс», «Dance Avenue», «XXI век»; школы брейк-данса «NEXT LEVEL»; хореографических коллективов УлГУ и Дома дружбы народов; ансамбля бального спортивного танца «Каскад»; театра моды Ирины Адоркиной и других. Организаторы заключительного этапа обеспечили финалистам хорошие условия для тренировок, выступлений и отдыха, ознакомили с достопримечательностями города.

В завершение особую благодарность и признательность хочется выразить всем организа-

торам и сторонникам олимпиадного движения. Под руководством Н.Н. Чеснокова, членами Центральной предметной методической комиссии по учебному предмету «Физическая культура» проведена колоссальная работа по подготовке к проведению теоретико-методического и практических испытаний, подбору и консультированию волонтеров, разработке программы мероприятия.

Учителям, тренерам, родителям, всем людям, причастным к воспитанию и подготовке конкурсантов, желаем здоровья, творческих успехов, удачи и новых достижений. Ну, а самим участникам пожелаем новых ярких впечатлений и заслуженных побед! ♦

#### Список источников

1. Чесноков Н.Н., Володькин В.А. Практические испытания на всероссийских олимпиадах по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура. 2016. 90 с.
2. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура. 2019. 200 с.
3. Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф. XXIV Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Фи-

зическая культура» // Физическая культура в школе. 2023. № 6. С. 26–34.

#### References

1. Chesnokov N.N., Volodkin V.A. Practical tests at the All-Russian Olympiads on the subject of physical culture. M.: Physical culture. 2016. 90 p.
2. Chesnokov N.N. Theoretical and methodological tasks at the regional stages of the All-Russian Olympiad of schoolchildren on the subject «Physical culture». M.: Physical culture. 2019. 200 p.
3. Chesnokov N.N., Balashova V.F. XXIV All-Russian Olympiad of schoolchildren on the subject «Physical Culture» // Physical culture at school. 2023. No. 6. P. 26–34.

Н.Н. ЧЕСНОКОВ,  
ректор, доктор педагогических наук, профессор,  
заместитель председателя жюри  
В.Ф. БАЛАШОВА,  
доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры адаптивной физической культуры,  
спорта и туризма института физической культуры и  
спорта  
В.В. ВАЛЬЦЕВ,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
декан факультета физической культуры и реабилитации  
института медицины экологии и физической культуры,  
председатель жюри

## 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**





Методическая статья

УДК 376.1

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_41-46

БАК 5.8.2, 5.8.4

## Совершенствование формы отчётности студентов в период практики (на примере анализа уроков физической культуры)

Александр Николаевич Старкин<sup>1</sup>, Лариса Алексеевна Старкина<sup>2</sup>,

Роман Александрович Старкин<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Липецкий государственный педагогический университет имени

П.П. Семёнова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

<sup>1</sup>starkin.an@mail.ru

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

<sup>3</sup>RomaS\_Lip@mail.ru

**Аннотация.** Учебный план студентов педагогического вуза профиля подготовки «Физическая культура и спортивная подготовка» предусматривает, начиная со второго семестра, прохождение 23-х практик различного типа: учебных и производственных. В документы отчёта по практикам входит проведение анализов и самоанализов уроков физической культуры. Предлагаемые схемы анализов уроков предполагают текстовое заполнение оценки отдельных составляющих урока. Для упрощения процедуры проверки документов отчёта, повышения наглядности и информативности анализа уроков авторы предлагают табличный вариант с оцениванием составляющих урока по шести уровням: от высокого (максимального) до нулевого значения. Внесение полученного массива данных в приложение Microsoft Excel позволяет проводить его статистическую обработку.

**Ключевые слова:** физическая культура, педагогическая практика, урок физической культуры, анализ урока.

**Для цитирования:** Старкин А.Н., Старкина Л.А., Старкин Р.А. Совершенствование формы отчётности студентов в период практики (на примере анали-

за уроков физической культуры) // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 41-46.

Original article

### Improving the reporting form of students during the internship period (based on the analysis of physical education lessons)

Alexander N. Starkin<sup>1</sup>, Larisa A. Starkina<sup>2</sup>, Roman A. Starkin<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shan, Lipetsk, Russia

<sup>1</sup>starkin.an@mail.ru

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

<sup>3</sup>RomaS\_Lip@mail.ru

**Abstract.** The curriculum of students of a pedagogical university in the field of physical culture and sports training provides, starting from the second semester, the passage of 23 practices of various types: educational and industrial. The documents of the practice report include conducting analyses and introspection of physical education lessons. The proposed lesson analysis schemes involve textual completion of the assessment of individual components of the lesson. To simplify the procedure for checking the report documents, increase the clarity and informativeness of the lesson analysis, the authors propose a tabular version with an assessment of the components of the lesson at 6 levels from high (maximum) to zero. Adding the received data array to the Microsoft Excel application

**Keywords:** physical education, pedagogical practice, physical education lesson, lesson analysis.

**For citation:** Starkin A.N., Starkina L.A., Starkin R.A. Improving the reporting form of students during the internship period (based on the analysis of physical education lessons) // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 41-46.

В учебном плане студентов педагогического вуза направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), особое место занимают различные виды учебных и производственных практик: по получению первичных профессиональ-

ных умений и навыков, по получению первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, по получению профессиональных навыков и опыта профессиональной деятельности, педагогическая, преддипломная и др. (см. табл.).

Каждая из указанных практик предусматривает формирование у студентов соответствующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций согласно федеральному государственному образовательному стандарту.

Таблица

**Виды практик студентов вуза направления подготовки  
«Физическая культура и спортивная подготовка» по семестрам обучения**

Семестры	Вид практики	Часы
2 семестр	Учебная практика (ознакомительная по профилю 1)	108
	Учебная практика (практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков)	36
	Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая))	216
3 семестр	Учебная практика (практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков)	108
4 семестр	Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков НИР), (проектная работа))	108
	Учебная практика (технологическая «Психологические основы профессиональной деятельности»)	108
	Учебная практика (технологическая «Оценка образовательных результатов в ОО»)	36
	Учебная практика (практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков)	36
5 семестр	Учебная практика (практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков)	108
	Учебная практика (технологическая «Педагогическая диагностика метапредметных образовательных результатов»)	108
	Производственная практика (педагогическая (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО))	36
6 семестр	Производственная практика (педагогическая по профилю 1)	36
	Учебная практика (ознакомительная по профилю 2)	72
	Производственная практика (педагогическая «Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности»)	108
	Производственная практика (педагогическая (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО))	72
	Производственная практика (педагогическая вожатская практика)	216
7 семестр	Производственная практика (педагогическая по профилю 1)	252
	Производственная практика (педагогическая «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ»)	108
8 семестр	Производственная практика (педагогическая по профилю 2);	288
9 семестр	Производственная практика (научно-исследовательская работа)	108
	Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))	108
10 семестр	Производственная практика (научно-исследовательская работа)	108
	Производственная практика (преддипломная)	108
Всего		2592



Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России № 287 от 31.05.2021 в редакции от 17.02.2023) устанавливает требования к формированию у обучающихся универсальных учебных действий, достижение предметных и метапредметных результатов [2].

Одним из заданий педагогических практик является проведение уроков физической культуры, анализ и самоанализ этих уроков.

Все предлагаемые многочисленные схемы анализов уроков предусматривают текстовое описание содержания и хода урока по определённым пунктам [1]:

#### *Схема анализа урока*

1. Подготовка учителя к уроку, организация урока.

2. Методика проведения урока.

3. Техника изложения.

4. Поведение учителя на уроке.

5. Основные достоинства.

6. Достижение поставленных целей.

7. Над чем надо работать.

#### *Схема самоанализа урока*

1. В каком классе проводился урок?

2. Характеристика групп здоровья учащихся данного класса.

3. Форма проведения урока.

4. Тема, цели, задачи урока.

5. Как решались поставленные задачи, какие упражнения помогли решению?

6. Использовался ли теоретический материал?

7. Характеристика каждого этапа урока.

8. Какие формы и методы работы использовались на уроке?

9. Достигнуты ли основные задачи, поставленные на уроке?

Если учитель физической культуры один раз в год провёл открытый урок, его можно анализировать даже по схеме полного педагогического анализа урока:

анализ цели урока;

анализ структуры и организации урока;

анализ содержания урока;

анализ методики проведения урока (деятельность учителя);

анализ работы учащихся на уроке;

анализ домашнего задания;

оценка санитарно-гигиенических условий урока;

психологический анализ урока.

Такой урок также можно проанализировать с позиций здоровьесбережения.

Однако в ситуации, когда студенты в количестве от 25 до 50 человек, завершившие какую-либо очередную практику, сдают свои документы отчёта на проверку, и у каждого из них от 3 до 10 анализов уроков, встаёт проблема качественной проверки этих анализов.

Ситуация усугубляется таким массовым явлением, как достаточно низкая разборчивость почерка современных студентов.

Примеры почерков студентов приведены на рис. 1.

Для повышения наглядности и информативности такого документа отчёта по практикам как анализ и самоанализ урока физической культуры мы разработали вариант, приведённый ниже.

### **АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Проводящий \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учеников: всего \_\_\_\_\_

из них: мальчиков (юношей) \_\_\_\_\_

девочек (девушек) \_\_\_\_\_

Отсутствуют \_\_\_\_\_

Тема (цель) урока: \_\_\_\_\_

Задачи урока: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

[illegible]

**Рис. 1. Фрагменты документов отчёта студентов по практикам**

**Условные обозначения уровней показателей:**

В – высокий (максимальный) уровень.

3 – значительный (большой) уровень.

С – средний (нормальный, оптимальный) уровень.

Н – недостаточный уровень.

М — маленький (низкий) уровень.

0 – отсутствие показателя.

## Ход урока

Оцениваемые показатели	Уровни					
Готовность спортивного зала (площадки) к уроку	В	З	С	Н	М	О
Готовность класса к уроку	В	З	С	Н	М	О
Готовность проводящего к уроку	В	З	С	Н	М	О
<b>I. ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА</b>	<b>Уровни</b>					
Точность времени начала урока	В	З	С	Н	М	О
Четкость и конкретность постановки задач урока	В	З	С	Н	М	О
Владение методикой проведения ОРУ в движении	В	З	С	Н	М	О
Владение методикой проведения ОРУ на месте	В	З	С	Н	М	О
Владение гимнастической терминологией, правильность подачи команд	В	З	С	Н	М	О
Правильность нахождения проводящего в спортивном зале (на площадке)	В	З	С	Н	М	О
Контроль за правильностью выполнения упражнений учениками	В	З	С	Н	М	О
Исправление двигательных ошибок при выполнении ОРУ	В	З	С	Н	М	О
Соответствие упражнений задачам основной части урока	В	З	С	Н	М	О
Уверенность деятельности проводящего, управления классом	В	З	С	Н	М	О
Соблюдение принципа всестороннего и гармоничного развития личности	В	З	С	Н	М	О

Соблюдение принципа постепенного наращивания физических нагрузок	В	3	С	Н	М	О
Соблюдение принципа доступности и индивидуализации	В	3	С	Н	М	О
Обеспечение безопасности учеников при разминке	В	3	С	Н	М	О
Громкость и четкость подачи команд при выполнении ОРУ	В	3	С	Н	М	О
Количество упражнений разминки	В	3	С	Н	М	О
Физическая нагрузка разминки	В	3	С	Н	М	О
Нервное состояние проводящего	В	3	С	Н	М	О
Время, затраченное на вводно-подготовительную часть	В	3	С	Н	М	О
Оценка вводно-подготовительной части урока	5	4	3	2		
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА</b>	<b>Уровни</b>					
Доступность объяснения техники выполнения заданий	В	3	С	Н	М	О
Использование инвентаря и оборудования	В	3	С	Н	М	О
Качество учительского показа	В	3	С	Н	М	О
Исправление двигательных ошибок	В	3	С	Н	М	О
Уверенность деятельности проводящего, управления классом	В	3	С	Н	М	О
Правильность нахождения проводящего в спортивном зале (на площадке)	В	3	С	Н	М	О
Реализация принципа доступности и индивидуализации	В	3	С	Н	М	О
Реализация принципа наглядности обучения	В	3	С	Н	М	О
Обеспечение безопасности учебной деятельности учеников	В	3	С	Н	М	О
Воспитательная деятельность проводящего на уроке	В	3	С	Н	М	О
Доброжелательность общения проводящего с учениками	В	3	С	Н	М	О
Строгость и требовательность проводящего	В	3	С	Н	М	О
Психологическое состояние проводящего	В	3	С	Н	М	О
Время, затраченное на основную часть урока	В	3	С	Н	М	О
Оценка основной части урока	5	4	3	2		
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА</b>	<b>Уровни</b>					
Правильность нахождения проводящего в спортивном зале (на площадке)	В	3	С	Н	М	О
Содержание соответствует задачам заключительной части урока	В	3	С	Н	М	О
Качество подведения итогов урока	В	3	С	Н	М	О
Объективность объявленных оценок	В	3	С	Н	М	О
Индивидуальные рекомендации ученикам даны	В	3	С	Н	М	О
Домашнее задание	В	3	С	Н	М	О
Содержание домашнего задания (при наличии)	В	3	С	Н	М	О
Нервное состояние проводящего	В	3	С	Н	М	О
Оценка заключительной части урока	5	4	3	2		
<b>ОБЩИЕ ДАННЫЕ</b>	<b>Уровни</b>					
Соблюдение времени, отведенного на части урока	В	3	С	Н	М	О
Общая плотность урока	В	3	С	Н	М	О
Моторная плотность урока	В	3	С	Н	М	О
Голос и экспрессия проводящего	В	3	С	Н	М	О
Использование слов-паразитов	В	3	С	Н	М	О
Жестикуляция проводящего	В	3	С	Н	М	О
Использованы методы и средства самооценки (взаимооценки)	В	3	С	Н	М	О

Уверенность деятельности проводящего, управления классом	В	3	С	Н	М	О
Контроль учеников по ходу урока	В	3	С	Н	М	О
Использованы задания на познавательные УУД	В	3	С	Н	М	О
Использованы задания на коммуникативные УУД	В	3	С	Н	М	О
Использованы задания на регулятивные УУД	В	3	С	Н	М	О
Достижение предметных результатов обучения	В	3	С	Н	М	О
Достижение метапредметных результатов обучения	В	3	С	Н	М	О
Общая оценка урока	5	4	3	2		

Основные рекомендации проводящему: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Анализ урока провел \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Проводящий анализ по ходу урока оценивает соответствующие составляющие урока по шести уровням: от высокого (максимального) до нулевого (отсутствие показателя). После урока оцениваются обобщённые данные по тем же уровням.

Для наглядности желательные (правильные) уровни составляющих урока выделены затемнением в соответствующих ячейках.

После заполнения такой таблицы сразу видно качество проведённого урока, какие показатели отличаются от рекомендованных, что можно отразить в основных рекомендациях проводящему урок физической культуры.

Занесение полученных данных в приложение Microsoft Excel позволяет проводить статистическую обработку этого массива данных на индивидуальном, групповом и массовом уровнях как по результатам конкретной практики, так и по годам обучения. ◆

#### Список источников

1. Методические рекомендации к проведению анализа и самоанализа урока физической культуры / составитель С.Н. Соловьёва, методист МОУ «Информационно-методический центр» г. Калуги. Калуга, 2011.
2. <https://base.garant.ru/401433920/?ysclid=lzjd9rf1uy897892700>.

#### References

1. Methodological recommendations for the analysis and introspection of a physical education lesson / compiled by S.N. Solovyova, methodologist of the Information and Methodological Center of Kaluga. Kaluga, 2011.
2. <https://base.garant.ru/401433920/?ysclid=lzjd9rf1uy897892700>.

А.Н. СТАРКИН,

доцент кафедры физической культуры,  
физиологии и медико-биологических дисциплин

Л.А. СТАРКИНА,

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Р.А. СТАРКИН,

магистрант института физической культуры  
и спорта





Научная статья

УДК 796/799/376.356

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_47-50

БАК 5.8.6

## Карате как средство развития выносливости у младших школьников с нарушением слуха

Наталья Леонидовна Аношкина<sup>1</sup>, Селена  
Станиславовна Давыдова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Липецкий государственный педагогический  
университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского,  
Липецк, Россия

<sup>1</sup>Milih2009@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0460-0997

<sup>2</sup>selena-dav@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-9740-1465

**Аннотация.** Апробирована методика развития выносливости младших школьников с нарушениями слуха в процессе занятий карате. Разработанная методика включала упражнения на развитие физической подготовленности учащихся экспериментальной группы. Было установлено, что усовершенствованная методика, реализуемая у слабослышащих школьников, на этапе педагогического эксперимента оказалась продуктивна и повышает их активность и работоспособность. Изменения исследуемых показателей свидетельствуют об эффективности предложенных методов развития выносливости средствами карате, по сравнению с традиционными.

**Ключевые слова:** развитие выносливости, нарушения слуха, младшие школьники, карате.

**Для цитирования:** Аношкина Н.Л., Давыдова С.С. Карате как средство развития выносливости у младших школьников с нарушением слуха // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 47-50.

Original article

**Karate as a means of developing endurance  
in younger students with hearing impairment**

Natalia L. Anoshkina<sup>1</sup>, Selena S. Davydova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky  
University, Lipetsk, Russia

<sup>1</sup>Milih2009@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0460-0997

<sup>2</sup>selena-dav@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-9740-1465

**Abstract.** The methodology of endurance development of younger schoolchildren with hearing impairments in the process of karate classes has been tested. The developed methodology included exercises to develop the physical fitness of students in the experimental group. It was found that the improved methodology implemented in hard-of-hearing schoolchildren at the stage of the pedagogical experiment proved to be productive and increases their activity and efficiency. Changes in the studied indicators indicate the effectiveness of the proposed methods of endurance development by means of karate, compared with traditional ones.

**Keywords:** endurance development, hearing impairment, junior schoolchildren, karate.

**For citation:** Anoshkina N.L., Davydova S.S. Karate as a means of developing endurance in younger students with hearing impairment // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 47-50.

Одной из задач современного общества является обеспечение полноценного развития и образования детей с проблемами слуха. В России насчитывается около 13 млн человек, в том числе детей, страдающих потерей слуха или связанными с ней нарушениями. Проблемы со слухом могут замедлять или искажать процессы естественного личностного роста у детей [2, 6].

Для снижения негативных тенденций необходимо уделить внимание физическим уп-

ражнению. Физическое развитие и здоровье ребёнка напрямую связано с его двигательной активностью [1]. Эффективное развитие детей с проблемами слуха требует активного включения занятий физической культурой. Этот компонент не только помогает достичь желаемого уровня физической подготовки, но и играет ключевую роль в исправлении недостатков в различных сферах жизни ребёнка [2, 3].

Эффективность разных вариантов организации учебного процесса позволяет утверждать, что восточные единоборства, включая карате, могут повысить заинтересованность учащихся. Использование приёмов карате и других видов единоборств положительно влияет на здоровье и физическую подготовку учащихся. У детей повышается интерес к занятиям различными боевыми дисциплинами. Это даёт основание утверждать, что физические упражнения, заимствованные из карате, могут выступать в качестве инструментов для гармоничного развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, сталкивающихся с проблемами слуха [3, 4, 5].

**Цель исследования** — экспериментальное обоснование методики развития выносливости у младших школьников с нарушением слуха средствами карате.

**Задачи исследования:**

проанализировать процесс развития выносливости у младших школьников;

экспериментально обосновать эффективность развития выносливости средствами карате у младших школьников с нарушением слуха.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе СШ № 48. Из числа школьников, принимавших участие в педагогическом эксперименте, были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В каждой группе было по 6 учащихся III классов с нарушением слуха. Эксперимент состоял из двух тестирований: начального и итогового, где был определён уровень развития выносливости у детей обеих групп.

Учебные занятия проводились по стандартной программе, но для школьников экспериментальной группы были внесены определённые изменения. Отличительной особенностью занятий в ЭГ было разделение на подготовительную, основную и заключительную части, с включением в учебный процесс средств карате и круговой тренировки. В нашем случае, при поточно-интервальном построении круговой тренировки нагрузка основывалась на выполнении простых по технике упражнений в течение 20—40 с с минимальным интервалом отдыха в аэробном режиме. Интенсивность достигалась за счёт сокращения контрольного времени прохождения кругов.

В основу круговой тренировки положена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка работы и дисциплины соблюдения после каждого упражнения правильной техники. Однако нами использовались и упрощённые варианты некоторых упражнений в рамках индивидуализации подготовки учащихся. Кроме того, в данной части занятия делался акцент на укрепление всех основных мышечных групп, что в свою очередь, также усложнило координационную нагрузку из-за специфики карате.

Для оценки развития выносливости младших школьников с нарушением слуха были проведены тесты Купера, PWC<sub>170</sub>, «Сед углом», «Бег на 500 м».

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Занятия карате являются эффективным средством для развития выносливости у школьников с нарушением слуха. Использование упражнений и техник данного единоборства позволяет улучшить физическую подготовку детей, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию дыхательной функции. Постоянные тренировки и выполнение различных упражнений позволяют детям совершенствовать свои двигательные навыки, улучшать равновесие и гибкость тела.

Анализ исходного тестирования показал, что школьники двух групп находятся примерно на одинаковом уровне по развитию выносливости.

Целью повторной диагностики стало определение эффективности разработанной методики развития выносливости у обучающихся III классов общеобразовательной школы с нарушением слуха. Для итогового тестирования были использованы те же тесты. Результаты исходного и итогового тестирования представлены в таблице.

Итоговое тестирование показало, что в у детей, занимающихся в экспериментальной группе произошли изменения. Так, при анализе результатов теста Купера (6 мин) выявлено, что в ЭГ значения выросли на 16,2%, в то время как в КГ — на 9,8%.

Оценка результатов теста «PWC<sub>170</sub>» показала, что у детей в ЭГ произошло увеличение параметров на 23,4%, а в КГ — на 8,7%.

Значения теста «Сед углом» в ЭГ увеличились на 53,2%, а в КГ увеличение составило 40,7%.

Результаты теста «Бег 500 м» улучшились на 22,9% в ЭГ и на 13,9% в КГ.

Таким образом, по всем контрольным испытаниям, характеризующим уровень выносливости у младших школьников с нарушением слуха, как в контрольной, так и экспериментальной групп наблюдается положительная динамика.

На основе анализа всех полученных в ходе исследования показателей, можно сделать вывод о повышении уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, а именно повышении уровня развития выносливости. Это доказывает, что усовершенствованная методика для развития выносливости средствами карате, реализуемая на этапе педагогического эксперимента, оказалась эффективна.

**Выводы.** Для достижения максимального эффекта в развитии выносливости слабослышащих школьников, занимающихся карате, необходимо применять индивидуальный подход. Учитывая особенности каждого ребёнка, следует подбирать оптимальную программу тренировок, прогрессивно увеличивая их интенсивность и сложность.

Одним из ключевых принципов развития выносливости является постепенное увеличение нагрузки. Тренировки необходимо начинать с простых и невысоких по интенсивности упражнений, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность. Одними из действенных способов для развития выносливости являются средства боевого искусства карате, адаптированные к особенностям детей с нарушением слуха. В программе тренировок карате наиболее популярными методами являются подвижные игры, которые включают кратковременные и интенсивные повторяющиеся движения с сюжетными паузами, а также игры с повышенной моторной активностью.

Таблица

**Динамика показателей выносливости младших школьников с нарушением слуха ( $\bar{x} \pm m$ )**

Показатели	До исследования			После исследования		
	ЭГ	КГ	P	ЭГ	КГ	P
Тест Купера, м (6 мин)	1076,2±12,6	1083±10,2	<0,05	1251,2±11,3	1190,5±11,2	<0,05
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин/кг	15,8±1,32	16,6±1,77	<0,05	19,5±2,53	18,06±3,07	<0,05
Тест «Сед углом», с	14,03±2,65	13,14±3,01	<0,05	21,5±4,07	18,5±4,1	>0,05
Тест «Бег 500 м», мин	4,02±0,6	4,2±0,4	<0,05	3,14±0,3	3,62±0,44	>0,05

Примечание: P — достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Эффективность разработанной методики, после реализации которой в экспериментальной группе произошли более значимые изменения в показателях выносливости, чем у занимающихся контрольной группы, была доказана. Так, общая выносливость у школьников ЭГ повышается с 16,2% до 23,4%, скоростно-силовая — на 53,2% и скоростная — на 22,9%. ♦

#### Список источников

1. Айзман Р.И., Бойко О.Я., Вялова И.В. Адаптивная физическая культура. М.: КноРус. 2022. 342 с.
2. Балашова В.Ф., Рева А.В. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха // Наука и образование: новое время. Научно-методический журнал. 2018. № 2(9). С. 34–37.
3. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособ. для среднего профессионального образования. 2-е изд. М.: Юрайт. 2023. 285 с.
4. Завьялова Т.А., Кылосо А.А. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособ. 2-е изд. М.: Юрайт. 2023. 189 с.
5. Лернер В.Л., Дерябина Г.И. Содержание коррекционно-развивающих занятий с младшими школьниками со слуховой депривацией // Гаудеамус. 2018. Т. 17. № 37. С. 36–41.
6. Минка И.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения: сб. статей. Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ. 2021. С. 63–68.

#### References

1. Aizman R.I., Boyko O.Ya., Vyalova I.V. Adaptive physical culture. M.: KnoRus Publishing House. 2022. 342 p.
2. Balashova V.F., Reva A.V. Adaptive physical education of children with hearing impairment // Nauka i obrazovanie: novoe vremya. Scientific and methodological journal. 2018. No. 2(9). P. 34–37.
3. Vilenskaya T.E. Theory and methodology of physical education: health-improving technologies of physical education of younger schoolchildren: a textbook for secondary vocational education. 2nd ed. M.: Yurayt Publishing House. 2023. 285 p.
4. Zavyalova T.A., Kylosa A.A. Theory and methodology of the chosen sport: a textbook. 2nd ed. M.: Yurayt Publishing House. 2023. 189 p.
5. Lerner V.L., Deryabina G.I. The content of correctional and developmental classes with younger schoolchildren with auditory deprivation // Gaudeamus. 2018. Vol. 17. No. 37. P. 36–41.
6. Minka I.N. Adaptive physical education of children with hearing impairment // Physical culture and sport in the modern world: problems and Solutions: a collection of articles. Komsomolsk-on-Amur: AMGPU. 2021. P. 63–68.

Н.Л.АНОШКИНА,  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
физиологии и медико-биологических дисциплин  
С.С. ДАВЫДОВА,  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
физиологии и медико-биологических дисциплин

#### ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

В одном просвещении найдем мы спасительное противоядие для всех бедствий человечества.

*Николай Михайлович Карамзин (1766–1826)*



Обзорная статья

УДК 376.1

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_51-54

БАК 5.8.6

# Адаптивная физическая культура в школе

**Анна Игоревна Иванова**

Гимназия г. Троицка, г. Троицк, Россия

a-fedotova-78@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен теоретический обзор научных статей по теме адаптивной физической культуры. В частности, даётся определение адаптивной физической культуры и акцентируется внимание на методических аспектах реализации программы в условиях общеобразовательного учреждения. Приведён комплекс адаптивной физкультуры, который базируется на идее комплексного подхода к развитию физических качеств обучающихся.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, школа, обучающиеся, здоровье, инклюзия.

**Для цитирования:** Иванова А.И. Адаптивная физическая культура в школе // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 51-54.

Original article

## Adaptive physical culture at school

Anna I. Ivanova,

Troitsk Grammar School, Troitsk, Russia

a-fedotova-78@mail.ru

**Annotation.** The article presents a theoretical review of scientific articles on the topic of adaptive physical culture. In particular, the definition of adaptive physical culture is given and attention is focused on the methodological aspects of the implementation of the program in a general education institution. A set of adaptive physical education exercises is presented, which is based on the idea of an integrated approach to the development of students' physical qualities.

**Keywords:** adaptive physical culture, school, students, health, inclusion.

**For citation:** Ivanova A.I. Adaptive physical culture at school // Physical culture at school. 2024. No. 7. P. 51-54.

Адаптивное физическое воспитание и реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья являются актуальными и важными темами, поскольку в настоящее время всё больше людей сталкивается с различными физическими проблемами и ограничениями. Это могут быть различные заболевания, инвалидность, последствия травмы или хронические состояния. С каждым годом в России появляются все больше молодых людей с отклонениями в здоровье и инвалидов по различным показателям. Более 50% имеют различные функциональные отклонения, а 35-40% — хронические заболевания [1]. В то же время именно адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Реализация адаптивной физической культуры в школе имеет высокую актуальность, так как способствует инклюзии детей с ограниченными возможностями и формированию у них навыков физической активности, здорового образа жизни и социальной интеграции.

Нами был проведён обзор литературы с целью анализа использования средств и методов адаптивной физической культуры в школе. В обзор вошли исследования, опубликованные в рецензируемых журналах в период с 2010 по 2023 гг.

Под адаптивной физической культурой (АФК) сегодня понимают определённое сочетание спортивно-оздоровительных мероприятий, которые направлены на приспособление людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к комфортной жизни в социуме, избавление от разнообразных психо-

логических барьеров, создающих сложности в возвращении к полноценной жизни [2, 3]. Большинство специалистов считают, что такая физическая культура эффективнее терапии, основанной на использовании медикаментозных препаратов. Она проводится исключительно под наблюдением специалиста по адаптивной физической культуре [5].

Главная установка адаптивной физической культуры — всем без исключения детям и особенно тем, у кого имеются проблемы со здоровьем, обязательно необходима специально организованная двигательная активность, а сохранение и укрепление здоровья невозможно без труда и усилий воли. Безусловно, чем сложнее заболевание у школьника, тем более адаптирована к его индивидуальным особенностям должна быть система занятий физическими упражнениями [6].

Средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей.

Эффективное развитие и внедрение программ по адаптивной физической культуры обеспечивается концепцией новой модели общероссийской системы образования, и отражено в Федеральных государственных образовательных стандартах в форме Программы коррекционной работы [6]. Данная программа должна быть направлена на коррекцию недостатков психического и (или) физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении основных образовательных программ общего образования, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

Методы АФК применяются как на уроках, так и во внеурочной деятельности, решая за-

дачи оздоровления, развития и воспитания. Однако, несмотря на их значимость, акцент зачастую ставится на оздоровление и коррекцию физических состояний, тогда как развивающий и образовательный потенциал АФК недооценивается и ограничивается спортивной подготовкой. Эффективность АФК достигается через улучшение базовых движений и развитие физических способностей, что в свою очередь способствует общему развитию психических процессов, адаптации организма и социализации школьников с проблемами здоровья.

Ориентир для составления рабочих программ по АФК — примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для всех категорий детей с ОВЗ. Примерные рабочие программы дают представление о целях и общем направлении коррекционно-образовательного процесса детей с ОВЗ. Кроме того, они определяют примерное содержание предмета «Адаптивная физическая культура» с указанием видов деятельности и условий, планируемые результаты освоения программы, критерии и нормы оценки знаний и др.

Занятия адаптируются под нозологические группы детей с ОВЗ: с нарушением зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра.

Методика проведения занятий АФК в условиях общеобразовательного учреждения должна включать следующие аспекты:

- предварительная диагностика физической подготовленности ребёнка;

- составление индивидуальной тренировочной программы с учетом особенностей развития;

- использование специальных методов и средств АФК: подвижные игры, упражнения с предметами, на тренажерах, в воде;

- формирование у детей осознанного отношения к своим силам, уверенности в них, готовности к преодолению физических нагрузок [7].

Важную роль играет взаимодействие специалистов АФК с родителями, врачами, дефектологами в процессе реабилитации ребёнка.

Нами был разработан комплекс адаптивной физической культуры, который базируется на идее комплексного подхода к развитию физических качеств ребёнка с акцентом на дыхательные навыки, равновесие, силу и гибкость. Звуковая гимнастика и упражнения с гимнастическими палками дополняют комплекс, акцентируя внимание на дыхании и балансе, что особенно важно для детей с отклонениями здоровья.

Инструментарий при реализации комплекса: гимнастические палки (можно использовать легкие пластиковые или деревянные);

мячи различных размеров (мягкие, чтобы избежать травм);

полотна или канаты для прокатывания стопами;

обруч для бросков;

ребристая доска или массажный коврик;

гимнастическая скамейка (высота 25–30 см);

объекты для перешагивания (канаты, бруски, гимнастические палки);

подсказки или нарисованные линии для ходьбы по коридору;

подушки или матрасы для безопасности при выполнении упражнений на равновесие.

**1. Дыхательные упражнения:** в исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» («как согревают руки»), «фф-фу» («как студят чай»), «чу-чу-чу» («паровоз»), «ш-ш-ш» («вагоны»), «у-у-у» («самолет»), «ж-ж-ж» («жук»), «задуть свечу», надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

**2. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности:** в исходном положении сидя (стоя) у опоры сгибание и разгибание пальцев ног; тыльное и

подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

**3. Упражнения для формирования равновесия:** движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры; наклоны вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте с переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25–30 см высотой). Перешагивание через канат, бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

**4. Упражнения с гимнастическими палками:** поставить гимнастическую палку на полу и попробовать стоять на одной ноге, придерживаясь палкой для поддержки. Постепенно увеличивать время стояния на одной ноге и добавлять сложность, например, попытаться сделать приседания на одной ноге. Положить гимнастическую палку горизонтально на полу и лежа на спине разомкнуть и сжать ноги так, чтобы провести их по обеим сторонам палки, постепенно увеличивая скорость и сложность движения. Стоя на месте, держать палку на плечах и делать приседания или выпады. Укрепление баланса особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**5. Релаксация.** После выполнения основных упражнений необходимо выполнить упражнения для расслабления и растягивания мышц. С этой целью можно использовать гимнастическую палку.

Данный комплекс упражнений мы используем в своей работе на уроках в начальной школе, но его можно адаптировать для обучающихся более старшего возраста с учетом их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.

Таким образом, создание в общеобразовательных организациях системы непрерывного здоровьесбережения средствами адаптивной физической культуры может способствовать реализации междисциплинарных оздоровительных программ, оказать значительное влияние на повышение уровня здоровья и формирование личности обучающихся. ♦

#### Список источников

1. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения // Казанский медицинский журнал / А.А. Баранов. 2018. № 4. С. 698–705.
2. Еременко В.Н. Адаптивная физическая культура среди детей с ослабленным здоровьем или особенностями развития / В.Н. Еременко, О.В. Синько, В.А. Питкин // Этнос и культура в эпоху глобализации: сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции, 1-2 июля 2021 г. Краснодар: Изд. КубГТУ, 2021. С. 258–265.
3. Кайшева А.И. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов / А.И. Кайшева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 166–168.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://base.garant.ru/55170507/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 04.09.2024)
5. Питкин В.А. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов вуза / В.А. Питкин, О.В. Синько, Г.Е. Тюпенькова // Наука. Техника. Технологии. 2021. № 2. С. 257–260.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1. С. 12–25.
7. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации: Учеб.-метод. пос. / Авт. сост.: Кихтенко Л.Ф. (введение; раздел 1.2); Небытова Л.А. (глава 2), Скорик Е.А. (раздел 1.1). Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО. 2020. С.76.

#### References

1. Baranov A.A., Albitsky V.Yu. The state of children's health in Russia, the priorities of its preservation // Kazan Medical Journal / A.A. Baranov. 2018. No. 4. P. 698–705.
2. Eremenko V.N. Adaptive physical culture among children with impaired health or developmental characteristics / V.N. Eremenko, O.V. Sinko, V.A. Pitkin // Ethnos and culture in the era of globalization: a collection of materials of the IV International Scientific full-time conference, July 1-2, 2021 – Krasnodar: Publishing House of KubSTU, 2021. P. 258–265.
3. Kaisheva A.I. Features of the organization of the training process affecting the physical fitness of students / A.I. Kaisheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. № 12 (202). P. 166–168.
4. Federal state educational standard of basic general education [Electronic resource]. – Access mode: <https://base.garant.ru/55170507/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (date of request: 04.09.2024)
5. Pitkin V.A. The role of adaptive physical culture in the development of personality of university students / V.A. Pitkin, O.V. Sinko, G.E. Tyupenkova // Nauka. Technic. Technologies. 2021. No. 2. P. 257–260.
6. Evseev S.P. Adaptive physical culture (purpose, content, place in the human knowledge system) // Theory and practice of physics. the cult. 1998. No. 1. pp. 12-25.
7. Organization of classes on adaptive physical culture in the conditions of a general educational organization: Educational method. village / Author's comp.: Kihthenko L.F. (introduction; section 1.2); Nebytova L.A. (chapter 2), Skorik E.A. (section 1.1). – Stavropol: SKIRO PK and ABOUT. 2020. P.76.

А.И.ИВАНОВА  
учитель физической культуры





Методическая статья

УДК 372.879.6

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_55-58

БАК 5.8.4

## Праздник-соревнование «Семья и сфера для спортивной атмосферы»

**Светлана Юрьевна Лях**

Староминская (коррекционная) школа-интернат,  
ст. Староминская, Краснодарский край, Россия  
swet.lyah@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена инновационным подходам в сфере реализации возможностей воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы. Рассматривается роль физического воспитания в семье, представлен опыт проведения праздника-соревнования, содействующего укреплению благоприятного климата внутри семьи через спортивные формы семейного досуга.

**Ключевые слова:** семья, эстафета, ребёнок, родитель, соревнования, спортивная атмосфера, полусфера.

**Для цитирования:** Лях С.Ю. Праздник-соревнование «Семья и сфера для спортивной атмосферы» // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 55-58.

Original article

### **Holiday-competition «Family and sphere for a sports atmosphere»**

**Svetlana Yu. Lyakh**

Starominskaya (correctional) boarding school, st.  
Starominskaya, Krasnodar region, Russia  
swet.lyah@yandex.ru

**Abstract.** Innovative approaches in the field of realizing the possibilities of educational and physical education and health work. This article examined the concept and role of physical education in the family, and presented the experience of holding a holiday — a competition that helps strengthen a favorable climate

within the family through sports forms of family leisure.

**Keywords:** family, relay race, child, parent, competition, sports atmosphere, hemisphere.

**For citation:** Lyakh S.Yu. Holiday-competition «Family and sphere for a sports atmosphere» // Physical culture at school. 2024. No. 7. P. 55-58.

Указом Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 2024 год объявлен Годом семьи. Семья является источником любви, понимания и поддержки, учит детей быть добрыми, честными, справедливыми. В Год семьи особое внимание уделено сохранению традиционных семейных ценностей.

Совместная деятельность детей и родителей в процессе физического воспитания является важным фактором, объединяющим семью. Утренняя зарядка, прогулки, активные игры служат примером положительного физического воспитания.

Любой вид спорта может стать семейным. Выбор зависит от количества членов семьи и их возраста, от личных предпочтений. Чтобы ребёнок занимался спортом с желанием, родителям необходимо на собственном примере показать, что спорт — это здорово!

Физическая культура и спорт сплачивают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи, поэтому необходимо воспитывать стойкий интерес к личным достижениям, а также к спортивным событиям нашей страны и всего мира.

Праздник-соревнование — это форма воспитательной работы и основное звено в построении традиций, как в школе, так и в семье. Семейные соревнования проводятся в школе ежегодно, объединяя детей и взрослых общими переживаниями, успехами. Достижения хороших результатов командой сплочают семью, поддерживают дружеские взаимоотношения в семейной команде.

Актуальность праздника-соревнования под названием «Семья и сфера для спортивной атмосферы» заключается в том, что все эстафеты и конкурсы проводятся с использованием нестандартного оборудования — полусферы (BOSU), которое позволяет поддерживать интерес у детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом. Эмоциональность обусловлена использованием музыки и речевого сопровождения.

**Цель мероприятия** — популяризация культуры здоровья как базовой ценности и распространение здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

пробудить интерес к регулярным занятиям физической культурой и семейным видам спорта;

сблизить детей и родителей, выявить их общие интересы;

поддерживать хорошую физическую форму.

**1-й ведущий:** «Год семьи, спортивный год.

Что он всем нам принесёт?

Много встреч спортивных,  
смех и зарядку на успех!

Углубим воображенье  
сферой спорта и движенья!  
Папа, мама, брат и я —  
мы — спортивная семья!

Бегая и прыгая,  
мы дружно побеждаем!  
Этими победами  
семью мы укрепляем!»

**2-й ведущий:** «Познакомьтесь, это BOSU.

Думаю, что есть вопросы,  
для чего, зачем и как  
мы применим полусферы.

Для спортивной атмосферы?  
Будем развивать сноровку,  
равновесие держать,  
будет жаркой тренировка.

Некогда нам всем скучать!

Шаг вперёд и два на месте,  
А теперь давайте вместе!»

#### **1. Эстафета «Строители»**

Мы построим дружно дом,  
жить семьёй мы будем в нём.  
Все у нас спортивные,  
смелые, активные!

На линии старта каждый участник в руках держит полусферу. По сигналу первый, пробежав в конец зала, устанавливает полусферу и возвращается к линии старта, передавая эстафету второму члену семьи. Второй участник, подбегая к полусфере, оставленной первым участником, устанавливает свою полусферу «пирамидой» или «домиком». И так вся команда принимает участие в строительстве «дома». Победителем считается команда, построившая надёжное сооружение из полусфер и закончившая эстафету первой.

#### **2. Эстафета «Поход»**

Невзирая на погоду,  
будем мы ходить в походы!  
Папа первый, а за ним  
весь спортивный коллектив!

Начинает эстафету папа. Он переносит в другой конец зала наполненную походным инвентарём коробку и в дальнейшем будет выдавать инвентарь каждому из участников своей команды. После того как папа опустит коробку на пол, дети начинают бег и переносят инвентарь. Папа выдаёт ребёнку рюкзак, кепку, фонарик и т.д., учитывая возраст ребёнка и вес предмета. Дети по очереди переносят

предметы и передают инвентарь маме, которая находится на линии старта. Принимая от детей экипировку туриста, мама должна надеть куртку, рюкзак, кепку, в руки взять компас, фонарик, карту и т.д. Побеждает команда, у которой мама раньше будет собрана в «поход».

### 3. Эстафета «Художники»

Глазки, носик, огуречик,  
я — спортивный человечек!  
Нарисуем блеск в глазах,  
победную улыбку,  
мечты, струящиеся вдаль,  
и конечно же — медаль!

Все участники в руках держат трафареты (глаза, нос, уши, медаль и т.д.). По сигналу первый участник, оббегая все полусферы, останавливается возле последней и прикрепляет скотчем свой трафарет на полусферу. Прикрепив, возвращается к команде, где передаёт эстафету второму участнику. Для утверждения образа «художника» при передаче эстафеты можно передавать большую кисть. Побеждает команда, изобразившая «спортивного человечка» быстрее и убедительнее.

### 4. Эстафета «По кочкам и пенёчкам»

Прыг да скок,  
Прыг да скок,  
сядет мама на пенёк.  
А мы будем пробегать,  
мячом в корзину попадать!

От стартовой линии расставлены полусферы так, чтобы можно было перепрыгнуть с одной на другую. Первой эстафету начинает мама. Она двигается с корзиной в руках, прыжками по полусферам и затем садится на пенёк (стул, мяч, куб и т.д.). «Пенёк» от последней полусферы находится на расстоянии 2–3 м. Как только мама села, начинает эстафету ребёнок, прыжками по «кочкам» (полусферам) с теннисным мячом в руке. Остановившись на последней полусфере, он бросает мяч в корзину и, оббегая «кочки», возвращается к линии старта, где передаёт эстафету следующему участнику. Папа заканчивает эстафету. После броска мяча в корзину, он берёт маму за руку,

и они возвращаются к своей команде. Побеждает самая быстрая команда и самая меткая (каждый заброшенный в корзину мяч приносит команде дополнительный балл).

### 5. Игра «Маскарад»

Все наденем маски,  
будем мы как в сказке!  
Волшебное превращенье,  
и мама смотрит с восхищеньем!  
И мы в театр все пойдём,  
и папу мы с собой возьмём!

Полусферы расположены плотно по кругу, на середине зала. В центре круга из полусфер находится один мяч. За кругом из полусфер размещаются все участники команд, на всех надеты маски (заяц, волк, медведь, лиса). В каждой команде есть по одному «зайцу», «волку» и т.д. Маски распределяются по возрасту (например: папа — «волк», мама — «лиса», ребёнок — «заяц»). Под лёгкую музыку все команды начинают движение по кругу до тех пор, пока ведущий не назовёт маску, например, «зайцы!». Все участники в маске «зайца» должны перепрыгнуть через полусферы в центр круга и взять мяч. Играющий, первым взявший мяч, приносит своей команде одно очко. Игра продолжается, ведущий озвучивает другие виды масок, а участники, преодолевая препятствие, ведут борьбу за мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### 6. Эстафета «Салют победителям»

Победителям — «Салют!»  
Крикнем мы и там, и тут!  
Шары в небо запускаем  
и сильнейших поздравляем!

Полусферы располагаются по прямой, на расстоянии 2 м одна от другой. Мама с надутыми гелием шарами находится в конце зала. Первый участник, пробежав мимо каждой полусферы, должен сесть на неё, затем быстро встать и продолжать бег к следующей полусфере и т.д. — сесть, встать, продолжить бег. Выполнив задание с полусферами, участник подбегает к маме. Мама отдаёт ему шары (1–2 шт.), и он с шарами в руке возвращается

за линию старта. И так все члены команды, преодолевая препятствие, переносят шары за стартовую линию. Как только последний участник вместе с мамой пересечёт линию старта, команда дружно выпускает шары. Побеждает команда, первая запустившая «салют».

**Ведущий:** «С заслуженной победой всех мы поздравляем!

И в Год семьи всем семьям  
сердечно мы желаем:  
быть активней, не болеть,  
спортом заниматься!  
Пусть всегда найдётся время  
Для спортивной атмосферы!»

#### Список источников

1. *Васильева С.Ю.* Правильное физическое воспитание в семье — залог здоровья / С.Ю. Васильева, Н.Н. Мацукова, О.Н. Мишурова // Психология и педагогика 21 века: теория, практика и перспективы: сб. материалов V Международной научно-практической конференции / Чебоксары, 2017.

2. *Давронов И.Э.* Физическое воспитание детей в семье / И.Э. Давронов, З.Х. Кудлашова // Вестник культуры. 2017. № 2.

3. *Колосов Г.Н.* Роль и важность физического воспитания в семье / Г.Н. Колосов // Вопросы педагогики. 2022. № 1—2.

#### References

1. *Vasilyeva S.Yu.* Proper physical education in the family is the key to health / S.Yu. Vasilyeva, N.N. Matsukova, O.N. Mishurova // Psychology and pedagogy of the 21st century: theory, practice and prospects: collection of materials of the 5th International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2017.

2. *Davronov I.E.* Physical education of children in the family / I.E. Davronov, Z.Kh. Kudlashova // Bulletin of Culture. 2017. No 2.

3. *Kolosov G.N.* The role and importance of physical education in the family / G.N. Kolosov // Questions of pedagogy. 2022. No 1—2.

С.Ю. ЛЯХ  
учитель физической культуры

Методическая статья

УДК 376.1

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_58-61

БАК 5.8.2, 5.8.4

## «Классный спортивный марафон» как форма профилактики буллинга в школе

**Татьяна Викторовна Худенко**

Школа № 2051, Москва, Россия

hudenko.tatyana@bk.ru

**Аннотация.** В статье представлен опыт проведения общешкольного спортивно-массового мероприятия, направленного на активное вовлечение обучающихся с различными физическими способностями на развитие коммуникативных навыков, создание атмосферы взаимоподдержки и комфорта. Разработанный материал апробирован в школе № 2051 и может быть использован учителями физической культуры, классными руководителями.

**Ключевые слова:** буллинг в школе, жертва, коммуникативные навыки, личная значимость, двигательная активность, физические способности.

**Для цитирования:** Худенко Т.В. «Классный спортивный марафон» как форма профилактики буллинга в школе // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 58-61.

Original article

**«Cool Sports Marathon» as a form of bullying prevention at school**



**Tatyana V. Khudenko**

School No 2051, Moscow, Russia

hudenko.tatyana@bk.ru

**Abstract.** The article presents the experience of conducting a school-wide mass sports event aimed at actively involving students with various physical abilities, developing communication skills, and creating an atmosphere of mutual support and comfort. The developed material has been tested in GBOU School No. 2051 and can be used by physical education teachers, classroom teachers.

**Keywords:** bullying at school, victim, communication skills, personal importance, motor activity, physical abilities.

**For citation:** Khudenko T.V. «Cool Sports Marathon» as a form of bullying prevention at school // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 58-61.

### **Общешкольное мероприятие «Классный спортивный марафон»**

**Целевая аудитория:** V–VII классы

**Ожидаемый эффект:**

**для подростков-организаторов** — снижение у подростков тревожности, страха перед выступлением, подростки научатся публично выступать, правильно формулировать вопросы, вести обсуждение, организовывать и проводить мероприятие на уровне класса и школы, выступать в роли судей-волонтеров, ведущих;

**для целевой аудитории** — развивать у обучающихся чувство уважения к личностным особенностям других людей и коммуникативные навыки; вовлечь всех обучающихся класса как активных участников мероприятия; дать понять подростку, что люди все разные и у каждого есть возможность проявить себя, что вклад каждого очень важен; сплотить классный коллектив, создать атмосферу взаимоподдержки и комфорта.

**Время, необходимое на подготовку:** 1 неделя.

**Время, необходимое для проведения:** теоретическая часть — 30 мин, практическая часть — 30 мин.

**Вспомогательные материалы:** рабочие листы, бланки опросника, листы ватмана, музыкальная аппаратура, спортивный инвентарь (секундомеры, шагомеры, велосипеды, самокаты).

**Краткое описание идеи:** участники анализируют конкретную ситуацию, в которой имеются признаки буллинга, отвечают на вопросы, обсуждают, предлагают пути решения, в ходе которых учатся принимать себя такими как есть, осознавать свою значимость в классном и школьном коллективах. Участникам даётся возможность раскрыть свои способности, понять, что каждый из них важен и может принести пользу своему классу в рамках общешкольного мероприятия «Классный спортивный марафон».

Суть мероприятия: в школе проводится день двигательной активности «Классный спортивный марафон»: детям предлагаются спортивные активности — бег, ходьба, танцевальная аэробика, езда на самокатах, велосипедах. Все активности замеряются (бег, ходьба, езда на самокатах и велосипедах в метрах, преодоленных участниками, танцевальная аэробика — в шагах). Затем всё суммируется, и выявляется класс-победитель «Классного спортивного марафона». Каждый ученик должен выбрать себе посильную активность и стать полноправным членом команды класса.

**План подготовки:** собрание активистов классов, анонс мероприятия в классах, разработка Положения о проведении «Классного спортивного марафона», подготовка теоретической части активности, подготовка практической части, инструктаж судей-волонтеров, подготовка необходимого инвентаря и материалов, подведение итогов.

### **Ход мероприятия**

#### *1 часть — теоретическая*

**Ведущий:** «Ребята! Мы все с вами от природы разные! (классу предлагается привести примеры, в чём эта разница, ведущий записывает на флип-чарте ответы ребят: мальчики и девочки, успешные в учёбе и не очень, разная физическая подготовленность, высокие и малень-

го роста, худые и не очень и т.д.). Предлагаю вашему вниманию проблемную ситуацию: в классе на уроках физической культуры дети высмеивают ребят, у которых что-то не получается, кто имеет низкий уровень физической подготовленности (не могут прыгать в длину, подтягиваться или физические упражнения выполняют неуверенно, с ошибками, или, участвуя в соревновательных упражнениях, медленно бегут, не попадают в цель и т.д.). И одноклассники высмеивают таких ребят, говорят, что из-за этого ученика команда проиграла, что этот ученик виноват и т.д. И соответственно такие дети стесняются и боятся заниматься на уроках физической культуры, отказываются показывать то или иное упражнение, участвовать в соревнованиях, боясь, что будут высмеяны и обсуждены одноклассниками. Как вы думаете, есть ли в нашей школе ребята, которые стеснялись с такой ситуацией? Как вы думаете, что они чувствовали в это момент? (Ответы обучающихся: неуверенность, обиду, боязнь и т.д.). А что можно сделать, чтобы не создавать для ребят некомфортную обстановку? Какие действия мы можем предпринять? Как помочь поверить в свои силы?»

Класс делится на подгруппы, и в каждой подгруппе идёт обсуждение, ребята предлагают свои способы решения ситуации, фиксируют их в рабочих листах и потом презентуют их классу.

**Ведущий:** «В нашей школе будет проводиться мероприятие под названием «Классный спортивный марафон», где каждый из вас сможет проявить себя, свои индивидуальные физические способности и принести свой личный вклад в копилку класса, независимо от физической подготовленности.

Суть мероприятия: вам предлагаются разные спортивные направления — бег, ходьба, танцевальная аэробика, езда на самокатах, велосипедах. Каждый из вас должен выбрать себе посильную физическую активность. Все активности замеряются: бег, ходьба, езда на самокатах и велосипедах в метрах, преодолен-

ных участниками, танцевальная аэробика (шагомеры) — в шагах с переводом в метры».

Ведущий выдаёт бланк, в котором ребята выбирают для себя посильную спортивную активность и записываются в неё. После этого проверяется, все ли учащиеся сделали свой выбор. И если есть ученики, которые не могут определиться, то подгруппы, в которых работали ребята, помогают своим одноклассникам. Далее подводятся итоги теоретической части, и до класса доводится информация по практической части — указание даты, времени и места проведения мероприятия.

### *2 часть — практическая*

В назначенную дату и время проводится школьное мероприятие «Классный спортивный марафон». Классы собираются на стадионе и с судьями-волонтерами проходят в зоны двигательных активностей в соответствии с бланками, где все учащиеся записали свой выбор (теоретическая часть). В течение определённого времени участники выполняют свою миссию. Выбравшие ходьбу — на стадионе двигаются шагом по беговым дорожкам (темп, скорость своего передвижения ученик выбирает по своим силам и возможностям), бег — на стадионе выполняют бег по футбольному полю (темп, скорость своего передвижения ученик выбирает по своим силам и возможностям), ездку на самокатах и велосипедах — в специальных секторах выполняют передвижения по размеченной трассе, танцевальную аэробику — на площадке перед школой выполняют определённые движения под руководством судей-волонтеров, которые показывают элементы танцевальной аэробики под музыкальное сопровождение, а участники — повторяют. По общей команде «На старт! Внимание! Марш!» все участники начинают свои спортивные активности. Судьи-волонтеры ведут измерения результатов участников и выдают спортивные наклейки за участие в двигательных активностях. По общей команде «Стоп!» все сектора останавливают свою работу, и учащиеся завершают испытания. По окончании мероприя-

ятия все наклейки прикрепляются на плакаты с обозначением классов. Плакаты подписываются фразой «Мы разные и это классно!» и передаются в классные уголки.

**Рефлексия:** участники мероприятия фиксируют своё настроение, душевное состояние (пишут записки и опускают их в коробку «Мы разные и это классно!»). Судьи-волонтеры размещают новость о «Классном спортивном марафоне» в социальных сетях, подводят итоги и на ближайшей общешкольной линейке **все участники** получают грамоты за активное участие. ♦

#### Список источников

1. *Аудмайер Кристина*. Все на одного. Как защитить ребёнка от травли в школе. Перевод с норвежского. Москва: Альпина. Дети, 2016. 152 с.

2. *Колорозо Барбара*. Травля. Как искоренить насилие и создать общество, где будет больше доброты. Москва: Азбука, 2019. 400 с.

3. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: ИЦ «Академия», 2009. 472 с.

#### References

1. *Audmeier Kristina*. All for one. How to protect a child from bullying at school. Translated from Norwegian. Moscow: Alpina. Children, 2016. 152 p.

2. *Coloroso Barbara*. Bullying. How to eliminate violence and create a society where there will be more kindness. Moscow: Azbuka, 2019. 400 p.

3. *Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S.* Theory and methodology of physical education and sports. Moscow: IC «Academy», 2009. 472 p.

Т.В. ХУДЕНКО,  
учитель физической культуры

Методическая статья

УДК 796.29

doi: 10.47639/0130-5581\_2024\_7\_61-63

ВАК 5.8.2, 5.8.4

## Спортивные соревнования «Кадеты — дружная семья»

Юрий Борисович Кошечев<sup>1</sup>, Анна Александровна Ильина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>СОШ № 2 с углубленным изучением отдельных предметов, пгт Восточный, Омутнинский район, Кировская область, Россия

<sup>2</sup>Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А.Я. Опарина, Киров, Россия

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

<sup>2</sup>a9127138366@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассказывается о традиционных спортивных состязаниях в условиях кадетского корпуса. Спортивный праздник проводится с 2018 г. В этом мероприятии задействованы обучающиеся кадетского корпуса младших и старших взводов.

**Ключевые слова:** спортивный праздник в условиях кадетского корпуса, физическая культура.

**Для цитирования:** Кошечев Ю.Б., Ильина А.А. Спортивные соревнования «Кадеты — дружная семья» // Физическая культура в школе. 2024. № 7. С. 61-63.

Original article

### Sport competitions «Cadets are a friendly family»

Yurii B. Koshcheev<sup>1</sup>, Anna A. Il'ina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School No 2 with in-depth study of individual subjects of the settlement, Vostochny, Omutninsky district, Kirov region, Russia

<sup>2</sup>Kirov Cadet Corps named after Hero of the Soviet Union A.Ya. Oparin, Kirov, Russia

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

<sup>2</sup>a9127138366@yandex.ru

**Abstract.** This article tells about traditional sports competitions in the conditions of the cadet corps. The sports festival has been held since 2018. This event involves students of the cadet corps of junior and senior platoons.

**Keywords:** sports festival in society, physical culture.

**For citation:** Koshcheev Yu.B., Il'ina A.A. Sport competitions «Cadets are a friendly family» // Physical culture at school. 2024. No 7. P. 61-63.

Несколько лет назад одним из самых популярных спортивных мероприятий стал конкурс «Кадеты — дружная семья». Инициаторами его бывают, как правило, классные руководители, которые привлекают к проведению этого мероприятия учителей физической культуры. Соревнования посвящаются «Дню отца».

**Цель** — воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

**Задачи:**

укрепить здоровье кадет младших взводов; пропагандировать здоровый образ жизни; содействовать укреплению взаимоотношений в корпусе;

формировать у кадет представления о семье, как о людях, которые любят друг друга, заботятся друг о друге.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), воздушные шары, обручи, музыкальная колонка, микрофон.

**Музыкальное сопровождение:** кадетская и спортивная музыка.

**Участники:** команды состоят из семей, за родителей выступают старшеклассники 10–11-х взводов — «папа», «мама», а за «ребёнка» — кадеты из 7–8-х взводов.

Победители и призёры награждаются грамотами и сладкими подарками.

**Ход соревнования**

**Ведущий:** «Дорогие друзья! Позвольте открыть наши соревнования по семейному мно-

гоборью “Кадеты — дружная семья!”, посвящённые российскому Дню отца. И представить команды участников наших соревнований.

«Папы» — (делают шаг вперёд юноши 10–11-х взводов).

Вот они перед нами — бодрые, подтянутые и во всём непобедимые, а в чём именно — мы узнаем позже («папы» встают на свои места).

«Мамы» — (делают шаг вперёд девушки 10–11-х взводов)

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам («мамы» делают шаг назад).

И, наконец, дети! (делают шаг вперёд девочки и мальчики 7–8-х взводов).

Это они ставят перед собой всё новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника. Сегодня при проведении соревнований нам будут помогать наши волонтеры, поприветствуем их!»

**1 конкурс**

Необходимо в течение 3 мин придумать название команды, девиз и спортивную фигуру.

*Во время подготовки звучит фоновая спортивная музыка.*

Время вышло, и команды демонстрируют поочередно свою визитную карточку.

**Ведущий:** «Все команды молодцы! Дарим им громкие аплодисменты и переходим к следующему конкурсу».

**2 конкурс «Ловкая тройка»**

«Папа», «мама» и «ребёнок» встают в центр обруча и обходят кегли до флажка и возвращаются бегом обратно финишировать.

**3 конкурс «Юный футболист»**

**Ведущий:** «Вот задание потрудней, Помудрей и посложней. Чтобы вам вперёд идти, Нужно футбольный мяч вести».



«Папы», двигаясь вперёд до стойки, подбивают ногой футбольный мяч, не забывают обходить кегли и назад таким же способом (результат определяется по первому, прибежавшему на финиш). «Мамы» и «дети» делают также.

#### 4 конкурс «Юный баскетболист»

**Ведущий:** «Вижу я со стороны —  
Команды в технике равны.  
Взглянуть хочу я побыстрей,  
Чьи дети пошустрей».

На полу разложены баскетбольные мячи. Участники команд должны вести баскетбольный мяч рукой, обходя небольшие препятствия.

«Баскетбольное волнение  
Я люблю переживать.  
Радости и огорченья  
Для меня как благодать.  
Красотой игры пленяюсь,  
Дух бойцовский поддерживаю.  
Мастерством я восхищаюсь.  
Ах! Как баскетбол люблю!»

#### 5 конкурс «Ловкость»

«Папы» зажимают волейбольный мяч между ног и бегут, обегая кегли, к флажку, а обратно быстро возвращаются. «Мама» и «ребёнок» выполняют задание аналогично.

#### 6 конкурс «Полоса препятствий»

Сейчас вы (команды) должны продемонстрировать свои физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех всей команды. «Папы» снова бегут первые, оббегают 4 конуса, надевают обруч, добегают до флажка, оббегают его и снова надевают обруч, оббегают 4 конуса и продолжают дальше «мамы», а за «мамами» «дети».

#### 7 конкурс «Передай мяч»

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. «Папы» начинают, первые передают мяч за себя следующему, затем поворачиваются лицом к команде, следующий, передавший

мяч, встаёт за ним. Вся команда должна перебежать за «папу», и затем всё снова повторяется, чтобы команда вернулась на изначальное место.

Для объявления результатов команды выстраиваются следующим образом: впереди «ребёнок», за ним «мама» и «папа». Судьи объявляют результаты, вручают грамоты и подарки. Под звуки спортивного марша все команды торжественно проходят по залу, а зрители их приветствуют.

*Спортивный марш. Жюри объявляют результаты, вручают грамоты и сладкие подарки. Во время итогов звучат фанфары.*

**Ведущий:** «Это так здорово,  
когда все вместе.  
Если дружно и весело  
кадеты занимаются спортом,  
Тогда любая беда не беда.  
Всем вам счастья, мира и добра!»

*Звучат спортивные мелодии. ♦*

#### Список источников

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 464 с.
2. Кочашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ / 4-е изд., исправ. и доп. М.: Просвещение, 1972. 320 с.

#### References

1. Zhilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Athletics : Studies. Manual for students of higher. ped. studies. institutions / 2nd ed., ster. M.: Publishing Center «Academy», 2005. 464 p.
2. Kochashkin V.M. Study Guide. Methods of physical education. Publishing house «Education». Moscow, 1972. 320 p.

Ю.Б. КОЩЕЕВ,  
учитель физической культуры,  
заслуженный учитель Российской Федерации  
А.А. ИЛЬИНА,  
заместитель директора по воспитательной работе

На первой странице обложки: Награждение победителей и призёров XXV Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура».

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

Формат 84 × 108 / 16  
Усл. печ. л. 4.0. Изд. № 3910.  
Заказ

Отпечатано в АО «ИПК «Чувашия»  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, д. 13

© ООО «Школьная Пресса»,  
© «Физическая культура в школе», 2024, №7

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.



**Юрий Владимирович Данилов,**  
почётный работник  
сферы  
образования РФ,  
учитель ФК  
Краснознаменской  
СОШ, Московская  
область

Уважаемые коллеги, примите искренние поздравления с Днём учителя! Пускай ваши счастливые глаза всегда сияют, а душа будет полна добра и спокойствия! Желаю Вам удачи во всех начинаниях и делах, оригинальных идей и блестящих успехов! Абсолютно убеждён, что все ваши ученики безгранично благодарны вам за то, что каждый ваш урок невероятно увлекателен и интересен, и пускай так будет всегда!

Ваша работа-это не просто труд, это самое настоящее призвание, к которому нужно подходить только с открытым сердцем и всей добротой души. Спасибо вам за ваше душевное тепло, за мудрость, за честность и огромное терпение. С праздником!



**Андрей Константинович Саломатин,**  
директор Краснооктябрьской средней  
общеобразовательной школы, Челябинс-  
кая область

Уважаемые коллеги! Поздравляю с нашим профессиональным праздником — Днём учителя!

Трудно переоценить значение личности учителя в жизни каждого чело-

века. От педагога и наставника, его профессиональных и человеческих качеств во многом зависят судьба и жизнь будущего поколения.

Наша профессия требует не просто качественной передачи знаний, но и особых духовных и душевных качеств человека, выбравшего эту профессию.

Любовь к детям — основа нашей замечательной, тяжелой, но благородной профессии.

Спасибо за ваш труд, преданность профессии, мудрость и терпение. Пусть энергия, которую вы щедро отдаете детям, возвращается к вам новыми силами для ваших благородных свершений! Крепкого вам здоровья, вдохновения и оптимизма!



**Алексей Иванович Машковцев,**  
почётный  
работник общего  
образования  
РФ, заведующий  
кафедрой  
физической  
культуры

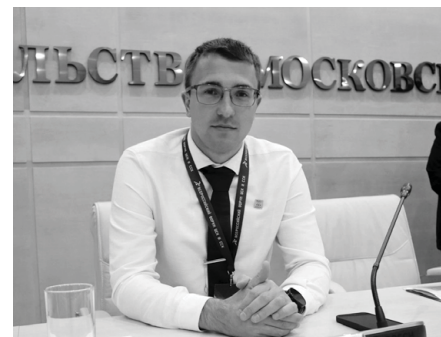
и здоровья школы «Летово», Москва

Дорогие коллеги! Поздравляю вас с нашим профессиональным праздником — Днём учителя! Это один из немногих профессиональных праздников, дату которого помнит почти вся страна...

В этот день хочу пожелать вам не просто здоровья и долголетия, а активного долголетия. Будьте всегда здоровы и оставайтесь примером для своих учеников; мотивируйте их своими успехами и достижениями на здоровый образ жизни. Пусть над нашими головами всегда будет мирное небо, в семьях царят любовь, добро, теплота и забота. Счастья, любви и благополучия вашим родным и близким. Ну и, конечно же, послушных, успешных и мотивированных учеников, а также полного взаи-

мопонимания с их родителями, нашими коллегами и руководителями.

Успехов вам на педагогическом поприще и низкий поклон за труды и старания! С праздником!



**Дмитрий Владимирович Никитин,**  
победитель регионального конкурса  
«Лучший учитель физической культуры –  
2023», преподаватель ФВ, Рязань

Уважаемые коллеги, поздравляю от всей души с Днём учителя! Ваш труд бесценный, ни с чем несравнимый, ведь вам доверяют самое ценное, что есть у родителей, — детей. И вы каждому уделяете внимание, прикладывая все старания и умения. Огромная благодарность вам за это! Желаю вам успехов во всём, благополучия, всяческих благ и самых старательных и смелых учеников! Никогда не останавливайтесь на достигнутом, развивайтесь и всегда помните о своих наставниках!

*Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, — он совершенный учитель.*

Л.Н. Толстой



## ПОДПИСКА 2025. I ПОЛУГОДИЕ

### Подписывайтесь на журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»!

Издается с 1958 года. Входит в перечень ВАК

Статьям журнала присваивается DOI



**ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

на сайте  
[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

в мобильном приложении  
Почты России

через почтальона

Доставка:  
На адрес получателя

Адрес:

Физкультурник

Меню подписки:  
2020 Янв Фев Март Апр Май Июнь Июль Авг Сент Окт Ноябрь Дек

1 полугодие 1 мес 2020 1 полугодие 2 полугодие 2020

\*\*\* \*\* Р \*\*\* \*\* Р \*\*\* \*\* Р

**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 – 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)

