Уважаемые читатели!

Подписка на электронные версии журналов не дает подписчику права на их дальнейшее распространение без письменного согласия правообладателя. Любое распространение подписчиками электронной версии запрещается. ООО «Школьная Пресса» является правообладателем всех редакционных материалов, опубликованных в печатных СМИ и (или) размещенных в интернет-проектах соответствующих СМИ, кроме материалов, в содержании которых имеется ссылка на другого правообладателя. Продолжив работу с электронной версией, вы тем самым соглашаетесь с вышеизложенным.

научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

7 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в школе

Самбо в школу

ИСТОРИЯ САМБО – ИСТОРИЯ РОССИИ!

Оглянись назад, чтоб научиться смотреть вперед

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

«Самбо – в школу!» – пространство безопасности и успеха

Проект «СПАРТ» для развития школьных спортивных клубов

Учителю в помощь: упражнения на пресс

Самбо в школу

ДЕНЬ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА

День Героев Отечества — это памятная дата России, которая отмечается ежегодно 9 декабря. Свою историю праздник ведёт ещё с XVIII в. Эта декабрьская дата приурочена к выдающемуся событию эпохи правления императрицы Екатерины II — в 1769 г. она учредила орден Святого Георгия Победоносца. В то время этим орденом награждались воины, проявившие в бою доблесть, отвагу и смелость.

Орден Святого Георгия имел 4 степени отличия, из которых первая была наивысшей. Известно, что кавалерами всех четырёх степеней стали четыре человека, среди которых великие русские полководцы Михаил Кутузов и Михаил Барклай-де-Толли. Екатерина II удостоила и себя этой награды в честь учреждения ордена.

До 1917 г. в день памяти Святого Георгия (26 ноября по старому стилю) в России отмечался праздник георгиевских кавалеров. После Октябрьской революции праздник, как и орден, был упразднён.

В 1943 г. для награждения рядового и сержантского состава, отличившегося на фронтах Великой Отечественной войны, был учреждён своеобразный аналог российского ордена Святого Георгия Победоносца — орден Славы 1, 2 и 3-й степеней, награждение которым проводилось до лета 1945 г. За этот период его полными кавалерами стали 2640 человек.

В 1992 г. орден Святого Георгия был восстановлен в Российской Федерации. Статус высшей военной награды ему был возвращён в 2000 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации № 1463 от 8 августа 2000 г. «Об утверждении Статута ордена Святого Георгия, Положения о знаке отличия — Георгиевском кресте и их описаний».

В 2007 г. российские парламентарии выдвинули идею о возрождении и данного праздника (который затем был установлен). Авторы законопроекта пояснили, что возрождение традиции празднования Дня Героев Отечества — это не только дань памяти героическим предкам, но и чествование ныне живущих Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации, кавалеров ордена Святого Георгия и ордена Славы. А также они выразили надежду, что новая памятная дата будет способствовать «формированию в обществе идеалов самоотверженного и бескорыстного служения Отечеству».

Сегодня День Героев Отечества — дань высочайшего государственного и общественного уважения тем, кто удостоен самых почётных государственных наград — званий Героев Советского Союза и Российской Федерации, орденов Святого Георгия и Славы. Он знаменует подвиги всех, кто своими делами, поступками, своей жизнью показал пример подлинного служения Родине.

В честь этой даты в Георгиевском зале Большого Кремлёвского дворца в Москве проходит торжественный приём с участием Героев Отечества, на который также приглашаются члены Правительства Российской Федерации, Совета Федерации и Государственной Думы, региональные власти, а также представители конфессий и общественных объединений, деятели культуры, науки и искусства. В Вооруженных Силах Российской Федерации проводятся торжественные построения личного состава в честь удостоенных высших воинских званий. А в российских городах к этому дню приурочены встречи с ветеранами, проведение праздничных концертов и другие торжественные и памятные мероприятия.

По материалам сайтов https://www.calend.ru/, kommersant.ru nsportal.ru vk.com, https://ru.wikipedia.org/wiki/

Продолжение на с. 3 обложки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в школе

7/2025

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

В НОМЕРЕ:

Учебно-методическая работа

2 **А.П. Матвеев, Е.В.** Разова, Е.В. **Крякина.** Оптимизация физической работоспособности младших школьников с разным режимом учебной деятельности

9 **Н.В. Лукьяненко, В.Г. Петрякова, М.М. Киржинов.** Влияние стритбола на повышение уровня мотивации и двигательной подготовленности старшеклассников

16 **Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Е.В. Разова, Д.А. Нуркулов.** Методика подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры

Дискуссионная площадка

22 **В.И. Столяров, Г.А. Кузьменко.** Применение концепции проекта «СПАРТ» для повышения социально-педагогического значения школьного спортивного клуба

На нашей вкладке

29 **Е.В. Ломакина.** «Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха

Внеурочная деятельность и дополнительное образование

36 **И.В. Кулишенко, К.И. Нефедова.** Мотивация юных спортсменов пубертатного периода к занятиям индивидуальными игровыми видами спорта

46 **Д.И. Нестеровский, В.В. Беляева.** Организационно-методические аспекты проведения подготовительной части школьного занятия по баскетболу

Педагогическая мастерская

52 **И.В. Богданова.** Учителю в помощь. Биомеханика упражнений на пресс

60 **Указатель статей, опубликованных в 2025 г.**

Научная статья
УДК 373.1
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_2-9
ВАК 5.8.4

Оптимизация физической работоспособности младших школьников с разным режимом учебной деятельности

Анатолий Петрович Матвеев[1], Елена Владимировна Разова[2], Елена Валерьевна Крякина[3]
[1]Всероссийский научно-исследовательский институт, физической культуры, Москва, Россия
[1, 2, 3]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]apmatveev0609@mail.ru
[2]erazova@mail.ru
[3]ev.kryakina@guppros.ru

Аннотация. В проведённом исследовании изучались особенности влияния учебной нагрузки на показатели умственной и физической работоспособности младших школьников, обучающихся по учебным программам с углублённым изучением математики и иностранного языка, а также по программе базового уровня. В результате исследования было выявлено, что у младших школьников, обучающихся по разным предметным программам, динамика физической и умственной работоспособности в режиме учебной недели имеет отличительные особенности. В целях оптимизации работоспособности учащихся младшего школьного возраста, обучающихся по программам разной сложности, была разработана и апробирована экспериментальная методика с увеличенным объёмом нагрузки на развитие выносливости. Внедрение этой методики в образовательный процесс по физической культуре позволил добиться относительной стабилизации показателей как физической, так и умственной работоспособности в недельном цикле, повысить их уровень по сравнению с началом экспериментального исследования.

Ключевые слова: учащиеся младшего школьного возраста, физическая культура, физическая подготовка, физические качества, физическая и умственная работоспособность.

Для цитирования: Матвеев А.П., Разова Е.В., Крякина Е.В. Оптимизация физической работоспособности младших школьников с разным режимом учебной деятельности // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 2-9. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_2-9.

Original article

Optimization of physical performance younger students with different modes educational activities

Anatoly P. Matveev[1], Elena V. Razova[2], Elena V. Kryakina[3]
[1]All-Russian Research Institute of Physical Culture, Moscow, Russia
[1, 2, 3]State University of Education, Moscow, Russia
[1]apmatveev0609@mail.ru
[2]erazova@mail.ru
[3]ev.kryakina@guppros.ru

Abstract. The study examined the peculiarities of the impact of the academic load on the indicators of mental and physical performance of younger schoolchildren enrolled in curricula with in-depth study of mathematics and a foreign language, as well as the basic level program. The study revealed that the dynamics of physical and mental performance during the school week in primary school students studying in different subject programs has distinctive features. In

© Матвеев А.П., Разова Е.В., Крякина Е.В., 2025

order to optimize the performance of primary school students studying programs of varying complexity, an experimental method with an increased volume of load on the development of endurance was developed and tested. The introduction of this technique into the educational process of physical culture made it possible to achieve relative stabilization of both physical and mental performance indicators in a weekly cycle, to increase their level, compared with the beginning of the experimental study.

Keywords: primary school age students, physical education, physical fitness, physical qualities, physical and mental performance.

For citation: Matveev A.P., Razova E.V., Kryakina E.V. Optimization of physical performance younger students with different modes educational activities // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 2-9. DOI: 10.47639/0130-5581 _2025_7_2-9.

Введение. Принятие государственного образовательного стандарта нового поколения (2021) предопределило существенные изменения в структурной и содержательной организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях. Так, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) отечественная система образования, начиная с 2023 г., перешла на реализацию единых федеральных рабочих программ, закрепляющих базовое (инвариантное) содержание учебных дисциплин для образовательных учреждений на всей территории Российской Федерации [10]. Вместе с тем сохраняя возможность реализации вариативного подхода в обучении, в учебные планы образовательных организаций на всех его уровнях обучения введена внеурочная деятельность, содержательное наполнение которой в объёме 10 учебных часов в неделю определяется самими образовательными учреждениями [6]. Третьей инновационной составляющей, привнесённой ФГОС, стало внедрение в образовательный процесс модульного подхода, создающего возможность образовательным учреждениям за счёт часов внеурочной деятельности моделировать конфигурацию содержания учебного материала с учётом потребностей региона, задач образовательной организации и интереса участников образовательного процесса (учащихся и родителей).

В настоящее время многие образовательные организации, пользуясь возможностями внеурочной деятельности и модульного подхода, переходят на углублённое изучение отдельных учебных дисциплин. При этом они активно используют разработанные в отечественной педагогике различные конфигурации учебных модулей, позволяющих конструировать содержание учебного материала [9]. Наиболее часто в практике образовательных организаций используются два способа структурирования учебных модулей. В первом случае учебный модуль представляется частью учебного материала, входящего и дополняющего содержание рабочей программы по конкретной дисциплине. Такое конструирование позволяет обеспечить углублённое изучение конкретного учебного предмета. Во втором случае вариативный модуль представляется отдельной, относительно самостоятельной модульной программой, учебный материал которой осваивается в рамках конкретной учебной дисциплины. Такое конструирование позволяет расширить представления об изучаемом учебном предмете, реализовать межпредметный и междисциплинарный подход. Например, в рамках изучения предмета математики в Федеральную рабочую программу начального уровня образования в качестве углублённого её изучения включают начальные представления из отдельных тем алгебры и геометрии. В свою очередь к рабочей программе по физической культуре прилагаются вариативные относительно самостоятельные программы по видам спорта, которые расширяют возможности развития двигательной функции учащихся.

Вместе с тем углублённое изучение учебных предметов ведёт к значительному увеличению объёма учебного времени, необходимого для освоения учебного материала. При этом само

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

освоение учебного материала предполагает в достаточно большом объёме активное использование современных методов и технологий, существенно повышающих интенсивность учебной деятельности занимающихся. В результате интенсификации образовательного процесса организм учащихся испытывает существенные перегрузки как психического, так и физического характера, обусловливающие непосредственно накопление усталости не только в режиме учебного дня, но и учебной недели. По мнению ряда возрастных физиологов, психологов и гигиенистов наблюдаемые негативные процессы могут нежелательно отражаться на состоянии здоровья занимающихся, вызывать нежелательные расстройства и последствия в деятельности организма [4]. Как следствие выше изложенного, для практики современного образовательного процесса проблема сохранения здоровья учащихся посредством оптимизации работоспособности является весьма актуальной, требующей своего непосредственного разрешения.

В отечественной теории и методике физического воспитания разрешению проблемы оптимизации учебной деятельности школьников средствами физической культуры всегда уделялось пристальное внимание. Однако, как свидетельствует анализ имеющейся литературы, большинство научных исследований по данной проблеме были выполнены по преимуществу в период «до реформирования» школы, когда содержание, направленность и структурная организация образовательного процесса не предполагали широкого диапазона изменений. Как следствие этого, накопленный прежде научно-методический и практический материал требует сегодня своего пересмотра, а значит, не может быть механически перенесён в практику работы современной школы. Имеющиеся в настоящее время методические рекомендации предназначаются, в основном, для относительно «стандартизированного» режима учебной деятельности учащихся, который был ведущим в предыдущий период развития отечественной системы образования. Следовательно, для оптимизации учебной деятельности школьников, обучающихся в настоящее время по разным образовательным программам и имеющих различия в режиме учебной деятельности, требуется разработка новых и коррекция имеющихся методик и технологий, связанных непосредственно с сохранением здоровья учащихся.

В специальной литературе имеются данные о том, что между уровнем физической подготовленности школьников и показателями их работоспособности существует прямая зависимость [8]. Как следствие этого, предоставляется возможность решать задачи по оптимизации работоспособности учащихся в режиме учебной деятельности за счёт управления динамикой показателей развития физических качеств, достижения необходимого уровня физической подготовленности. Однако как свидетельствует анализ данных современной литературы, научных исследований по вопросу оптимизации работоспособности учащихся, обучающихся по разным предметным программам, посредством направленной физической подготовки явно недостаточно [2]. Таким образом, проведённое исследование и полученные в ходе него результаты являются весьма актуальными и своевременными.

Цель исследования — выявление особенностей влияния режимов учебной деятельности на работоспособность учащихся, обучающихся по разным учебным программам, и разработка методики её оптимизации посредством целенаправленного развития физических качеств и, в первую очередь, выносливости.

Организация и методы исследования. Достижение поставленной цели осуществлялось посредством педагогического эксперимента, который проводился в два этапа.

Предварительный этап проводился с целью изучения возрастных особенностей учащихся 9—10 лет, выявления особенностей динамики показателей их умственной и физической работоспособности, активности нервных про-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

цессов в недельном цикле учебного процесса.

На втором, констатирующем этапе осуществлялась апробация экспериментальной методики, в которой приняли участие учащиеся третьих классов. Два класса обучались по углублённым программам (английский язык и математика), и один класс обучался по Федеральной рабочей программе.

Для определения уровня развития основных физических качеств использовались традиционные общедоступные двигательные тесты: челночный бег 3х10 м; бег 30 м с высокого старта; прыжок в длину с места.

Физическая работоспособность изучалась с помощью Гарвардского степ-теста с оценкой результатов по соответствующей таблице.

Умственная работоспособность изучалась с использованием «Прыжкового теста», суть которого состояла в последовательных прыжках по разметкам с возрастающими в своём значении цифрами, располагающимися хаотично (см. рис.). Прыгая, учащийся производил их сложение в течение 30 с. Регистрировалось число, которое учащийся успевал сложить за 30 с [2].

1	6	7
5	2	8
3	4	9

Рис. Вариант разметки для «Прыжкового теста»

Исследование активности нервных процессов проводилось с помощью теста «Падающая линейка». Тест проводился следующим образом: экспериментатор держал линейку над раскрытой ладонью ученика, после чего без предварительной команды отпускал линейку, и ученик должен был её поймать. Фиксировалось расстояние от основания линейки до линии указательного пальца.

Результаты исследования. Согласно данным литературы между физической работоспособностью и развитием физических качеств существует определённая достаточно высокая взаимосвязь [1, 5]. Причём наиболее высокие показатели взаимосвязи физической работоспособности отмечаются непосредственно с показателями развития общей выносливости, когда физическая работа выполняется преимущественно за счёт аэробного энергообеспечения. Последнее позволяет прийти к заключению о том, что повышение физической работоспособности и её оптимизация в режиме учебной деятельности становится возможной благодаря целенаправленному развитию общей выносливости. Кроме этого мы полагали, что организм ребёнка является целостной системой, в которой физическая, психическая и социальная природа проявляют свою активность в единстве взаимодействия, и как следствие процесс повышения уровня физической работоспособности может положительно влиять на развитие умственной работоспособности, оптимизировать активность нервных процессов в условиях учебной деятельности.

Была разработана экспериментальная методика, направленная на преимущественное развитие общей выносливости у учащихся третьих классов, обучавшихся по разно ориентированным учебным программам: с углублённым изучением английского языка и математики и общеобразовательной направленностью. Отличительными признаками разработанной методики являлись:

1. Использование трёх уроков физической культуры в недельном цикле, где один из уроков носил комбинированный характер и в своих задачах ориентировался на развитие общей выносливости средствами подвижных игр, лёгкой атлетики и гимнастики (урок проводился в рамках внеурочной деятельности согласно письму Министерства просвещения РФ от 21.12. 2022 г. № ТВ- 2859/03).

2. Использование двух комплексных уроков, входящих в сетку поурочного расписания и ориентированных, в соответствии с Федеральной рабочей программой, на решение

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

образовательных задач: на развитие общей выносливости отводилось 15–20% времени от общего объёма основной части урока.

3. В качестве учебного материала для комплексных уроков, связанных с преимущественным развитием общей выносливости, использовалось содержание вариативного модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», входящего в число вариативных модулей, представленных в Федеральной рабочей программе (2023). Данный модуль включает упражнения, отобранные из базовых видов спорта, и направлен на развитие сориентированных основных физических качеств. Согласно рабочей программе, учебный материал данного профиля не распределяется по годам обучения, что позволяло планировать его содержание в структуру основных разделов и тем рабочей программы в соответствующих учебных четвертях.

Экспериментальный материал по апробации разработанной методики представлен в таблицах 1–4.

Данные таблицы 1 позволяют увидеть, что разработанная экспериментальная методика положительно влияет на физическую работоспособность младших школьников, обучающихся по разным образовательным программам. Такое влияние проявляется как в повышении уровня работоспособности в начале, так и в течение учебной недели. Особенно заметно, что положительный эффект экспериментальной методики отразился на показателях физической работоспособности в группе учащихся, обучавшихся по программам углублённого изучения предмета ($p \leqslant 0,05$).

Таблица 1

Показатели индекса физической работоспособности в начале и по окончанию педагогического эксперимента у младших школьников, обучающихся по разным образовательным профилям

Группа школьников	Время эксперимента	Показатели		
		Понедельник	Пятница	Разница, %
Группа с углублённым изучением математики	Начало	56,1±0,9	50,8±1,2	–9,4
	Конец	62,8±1,2	59,9±1,8	–4,6
Группа с углублённым изучением иностранного языка	Начало	57,6±1,6	51,4±0,9	–10,7
	Конец	61,3±1,6	58,7±2,4	–4,2
Группа с общеобразовательной направленностью	Начало	60,4±2,0	56,4±1,6	–6,4
	Конец	63,4±0,9	60,7±2,6	–4,3

Таблица 2

Показатели умственной работоспособности в начале и по окончанию педагогического эксперимента у младших школьников, обучающихся по разным образовательным профилям

Группа школьников	Время эксперимента	Показатели		
		Понедельник	Пятница	Разница, %
Группа с углублённым изучением математики	Начало	36,4 ±2,09	34,4±2,36	–5,5
	Конец	41,4±1,04	39,2±1,71	–5,3
Группа с углублённым изучением иностранного языка	Начало	33,5±1,94	30,4±3,01	–9,2
	Конец	35,6±1,27	34,1±1,84	–4,3
Группа с общеобразовательной направленностью	Начало	34,5±2,20	32,5±2,67	–5,8
	Конец	37,4±0,92	36,2±1,40	–3,2

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Таблица 3

Показатели простой двигательной реакции в начале и конце педагогического эксперимента у младших школьников, обучающихся по разным образовательным профилям

Группа школьников	Время эксперимента	Показатели		
		Понедельник	Пятница	Разница, %
Группа с углублённым изучением математики	Начало	23,31 ±2,09	29,40±2,06	+26
	Конец	20,61 ± 1,68	22,75 ±1,67	+10
Группа с углублённым изучением иностранного языка	Начало	24,48 ±1,94	28,74±2,01	+15
	Конец	21,09 ±1,36	25,36 ±1,92	+15
Группа с общеобразовательной направленностью	Начало	25, 66 ±2,20	28,18 ±2,67	+9
	Конец	23,98 ±1,66	24,02 ±1,98	+1

Таблица 4

Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, обучающихся по разным образовательным профилям

Группа школьников	Прыжок в длину с места, см		Бег 30 м, с		Челночный бег 3х10 м, с	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Группа с углублённым изучением математики	117,2±0,9	126,8±1,6	7,52±0,57	7,26±0,98	11,5±1,92	9,4±1,64
Группа с углублённым изучением иностранного языка	119,4±1,2	127,4±0,9	7,56±0,47	7,19±1,14	12,1±1,31	9,8±1,26
Группа с общеобразовательной направленностью	120,6±0,8	128,0±1,8	7,49±0,56	7,02±1,19	11,6±0,87	9,5±1,12

Из данных таблицы 2 видно, что за период эксперимента показатели умственной работоспособности существенно улучшились у учащихся всех экспериментальных классов, как в начале учебной недели, так и по её завершению. Особенно значимо улучшились результаты в группе школьников, углублённо изучающих математику и обучающихся по общеобразовательной программе ($p \leqslant 0,05$). Также обращает на себя внимание тот факт, что под влиянием педагогического эксперимента к концу учебной недели снижение уровня умственной работоспособности значительно ниже, чем в начале эксперимента.

Анализ данных, представленных в таблице 3, свидетельствует о том, что активность нервных процессов к концу педагогического эксперимента заметно улучшается у детей всех учебных групп, как в начале, так и по окончанию учебной недели ($p \leqslant 0,05$). Данный факт, по всей видимости, может свидетельствовать о большей устойчивости организма младших школьников к утомлению по сравнению с началом педагогического эксперимента.

Последними показателями нашего исследования, подвергшимися анализу, были показатели развития физических качеств. Данные таблицы 4 свидетельствуют о существенном улучшении физической подготовленности под влиянием разработанной нами методики у учащихся всех классов, принявших участие в эксперименте ($p \leqslant 0,05$).

Заключение. Несмотря на то, что проблеме оптимизации учебной деятельности учащихся начальных классов уделяется достаточно большое внимание, её решение ещё далеко от

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

своего завершения. Об этом, в частности, свидетельствуют не только данные литературы, но и результаты проведённого исследования. Так, полученные в исследовании экспериментальные данные позволяют судить о том, что появившаяся в настоящее время возможность углублённого изучения отдельных учебных предметов на этапе начального уровня образования вызывает у младших школьников негативную динамику в показателях физической и умственной работоспособности. Так, согласно полученным в эксперименте данным, к окончанию недельного учебного цикла показатели работоспособности и активности психических процессов существенно снижаются, независимо от того, по какой программе углублённого или основного базового обучения осуществляется образовательный процесс. При этом отмечаемое снижение исследуемых показателей оказывается более выраженным у школьников, углублённо изучающих иностранный язык, и наименее — у школьников обучающихся по основной базовой программе. Анализ полученных экспериментальных данных также позволяет предположить наличие относительно высокой связи между показателями умственной и физической работоспособности, что подтверждается в однонаправленном снижении их показателей от начала к окончанию недельного учебного цикла.

Вместе с тем в рамках целостного педагогического процесса, включающего урочную и внеурочную формы обучения, становится возможным оптимизировать умственную работоспособность и активность психических процессов посредством физической подготовки, если в структурно содержательную её основу включить процесс направленного развития качества выносливости. Используя для его развития вариативный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура», включающий физические упражнения из базовых видов спорта, становится возможным не только оптимизировать недельную динамику умственной и физической работоспособности, но и существенно повысить их максимальные значения. ◆

Список источников

1. *Величко А.И.* Взаимодействие физической и умственной деятельности обучающегося / А.И. Величко, М.А. Гладкова, К.Р. Саакова, И.Г. Мегрикян // Наука и образование сегодня. 2022. № 6. С. 31–33.

2. *Горелов А.А.* Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Вып. 6 (100), 2013. С. 41–47.

3. *Дворкина Н.И.* Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы / О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008. № 6. С. 28–31.

4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. 181 с.

5. *Ильина Г.В.* Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников // Сибирский педагогический журнал, 2011. № 7. С. 197–203.

6. Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования / Информационно-методическое письмо Минпроса от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03.

7. *Марушкин В.Д.* Физическая и умственная работоспособность человека. Методы определения: учеб. пособ. Волгоградский гос. архитектурно-строит. ун-т, 2005. 38 с.

8. *Ревякин Н.Д.* Взаимосвязь физической активности и умственной работоспособности // Вопросы студенческой науки, 2022. № 6. С. 20–25.

9. *Танурkова Е.И.* Использование технологий модульного обучения в общеобразовательной школе // Ярославский педагогический вестник, 2013. № 2. Том II. С. 82–86.

10. Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций). М.: 2023. 204 с.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

References

1. *Velichko A.I.* Interaction of physical and mental activity of the student / A.I. Velichko, M.A. Gladkova, K.R. Saakova, I.G. Megrikyan // Science and education today, 2022. No 6. P. 31–33.

2. *Gorelov A.A.* Outdoor and sports games as a type of activity and means of socialization of a growing person / A.A. Gorelov, O.G. Rumba // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. Issue 6 (100). 2013. P. 41–47.

3. *Dvorkina N.I.* Integrative development of physical and intellectual abilities of preschoolers of the preparatory group / O. S. Trofimova // Physical education: upbringing, education, training, 2008. No 6. P. 28–31.

4. Health-saving technologies in comprehensive schools: methodology of analysis, forms, methods, experience of application / Edited by M.M. Bezrukikh, V.D. Sonkin. Moscow: IVF RAO, 2002. 181 p.

5. *Ilyina G.V.* The relationship between the development of cognitive abilities and physical qualities in senior preschoolers and younger schoolchildren. // Siberian pedagogical journal, 2011. No 7. P. 197–203.

6. On the organization of extracurricular activities within the framework of the implementation of updated federal state educational standards for primary general and basic general education. / Information and methodological letter of the Ministry of Education dated July 5, 2022. No TV-1290/03.

7. *Marushkin V.D.* Physical and mental performance of a person. Methods of determination: textbook. Volgograd State university of architecture and civil engineering, 2005. 38 p.

8. *Revyakin N.D.* The relationship between physical activity and mental performance // Questions of student science, 2022. No 6. P. 20–25.

9. *Tanurkova E.I.* Use of modular learning technologies in comprehensive schools // Yaroslavl pedagogical bulletin, 2013. No 2. Volume II. P. 82–86.

10. Federal working program of primary general education «Physical Education» x(for grades 1–4 of educational organizations). M: 2023. 204 p.

А.П. МАТВЕЕВ,
доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта
Е.В. РАЗОВА,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
Е.В. КРЯКИНА,
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Научная статья
УДК 796.011
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_9-15
ВАК 5.8.4

Влияние стритбола на повышение уровня мотивации и двигательной подготовленности старшеклассников

Наталья Владимировна Лукьяненко[1], Виктория Григорьевна Петрякова[2], Мурат Мухамедович Киржинов[3]

[1]Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
[2]Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия
[3]Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х.М. Бербекова, Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, Нальчик, Россия
[1]uspehnatalja@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5370-6195
[2]vikon29@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-2225-7742
[3]kirzhinov-077@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0942-7998

Аннотация. В настоящее время на государственном уровне уделяется большое внимание развитию

© Лукьяненко Н.В., Петрякова В.Г., Киржинов М.М., 2025

массовой физической культуры, расширению сети спортивной инфраструктуры, в том числе спортивных объектов в шаговой доступности, расположенных в пространстве жилищной инфраструктуры. Благодаря этому развиваются традиционные, появляются новые увлечения и виды спорта.

В статье представлены результаты исследования, свидетельствующие об эффективности применения средств стритбола в процессе учебной работы по физической культуре, что находит своё отражение в повышении мотивации и интереса юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям на дворовых площадках, а также в улучшении показателей развития основных физических качеств и технической подготовленности по баскетболу.

Ключевые слова: физическая культура, учебный процесс, стритбол, самостоятельные занятия, дворовые площадки.

Для цитирования: Лукьяненко Н.В., Петрякова В.Г., Киржинов М.М. Влияние стритбола на повышение уровня мотивации и двигательной подготовленности старшеклассников // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 9-15. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_9-15.

Original article

The influence of streetball on increasing the level of motivation and motor fitness of high school students

Natalia V. Lukyanenko[1], Victoria G. Petryakova[2], Murat M. Kirzhinov[3]

[1]North Caucasus federal university, Stavropol, Russia

[2]Kuban state university of physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia

[3]Kabardino-Balkarian state university named after Kh.M. Berbekov, Institute of pedagogy, psychology and physical culture and sports education, Nalchik, Russia

[1]uspehnatalja@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5370-6195

[2]vikon29@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-2225-7742

[3]kirzhinov-077@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0942-7998

Abstract. At present, much attention is paid at the state level to the development of mass physical culture, expansion of the sports infrastructure network, including sports facilities within walking distance, located in the space of housing infrastructure. Thanks to this, traditional ones are developing, new hobbies and sports are emerging. The article presents the results of the study, indicating the effectiveness of the use of streetball tools in the process of educational work on physical education, which is reflected in the increase in motivation and interest of high school students in independent classes on «yard» playgrounds, as well as in the improvement of indicators of the development of basic physical qualities and technical training in basketball.

Keywords: physical education, educational process, streetball, independent classes, yard playgrounds.

For citation: Lukyanenko N.V., Petryakova V.G., Kirzhinov M.M. The influence of streetball on increasing the level of motivation and motor fitness of high school students // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 9-15. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_9-15.

Развитие спорта и широкая популяризация массовых занятий физическими упражнениями стимулирует процесс их выхода за пределы деятельности образовательных организаций. Одним из следствий такой тенденции является тот факт, что учащаяся молодёжь всё сильнее проникается культурой уличного и дворового спорта.

Как показывают наблюдения, многие подростки начинают заниматься уличным спортом ради определения возможностей своего организма и их повышения. Этому способствует широкая доступность таких занятий, возможность привлечения внимания со стороны окружающих, друзей, родителей, а также разнообразные возможности для самовыражения.

Современная жилищная инфраструктура включает многообразие уличных спортивных площадок с различными сооружениями, тренажёрами, инвентарём, аттракционами (лабиринтами), что способствует развитию традиционных и появлению новых дворовых увлечений и видов спорта. Одним из таковых является стритбол. Многие специалисты вполне оправданно называют стритбол уличным баскетболом. Это обусловлено тем, что он относится к дворовой (уличной) разновидности игры в

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

баскетбол («street» — улица, «ball» — мяч) с уменьшенным составом игроков: 3 на 3 [1, 3].

Стритбол зародился в 1950-х гг. в США. В нашей стране он начал активно набирать свою популярность лишь с 2006 г. [2]. Большая заслуга в этом принадлежит Ассоциации уличного баскетбола [7]. В 2016 г. по решению Международной федерации баскетбола стритбол был включён в программу летних Олимпийских игр 2016 г.

Игра представляет собой противоборство двух команд, состоящих из трёх человек (четвёртый запасной). Проводится на одной из половин баскетбольной площадки и с одним кольцом. Игра длится либо в течение 10 мин чистого времени (за вычетом длительности остановок), либо до 21 очка, набранного командой-победительницей. При счёте 20:20 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. Команде даётся право владеть мячом 12 с. После мяча, забитого в кольцо, пропустившая его команда вводит его в игру из-под кольца (а не из-за лицевой линии, как в баскетболе). При этом противоположная команда не может препятствовать этому внутри полукруга. В результате подбора мяча после незавершённой атаки соперников, его нельзя сразу направлять в кольцо. Прежде необходимо вывести мяч за дугу. Однако, в случае перехвата мяча внутри дуги, атаковать можно сразу. В спорной ситуации мяч передаётся защищающейся команде.

Методы исследования. В процессе организации исследования мы основывались на мнении одного из ведущих учёных в области школьной физической культуры, который в своей Примерной рабочей программе подчёркивает, что именно баскетбол является одной из базовых игр в процессе физического воспитания юношей X—XI классов [5].

В исследовании были использованы такие методы: анализ литературных источников и документальных материалов; педагогическое наблюдение; контрольный метод; тестирование; опрос и методы математической статистики.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы испытуемых: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Всего в исследовании было задействовано 24 обучающихся 16—17 лет из X—XI классов: 12 юношей ЭГ и 12 юношей КГ.

В процессе исследования учебные занятия по физической культуре в КГ и ЭГ проводились по одной и той же рабочей программе для обучающихся X—XI классов, утверждённой администрацией образовательной организации на начало учебного года. Содержание занятий с юношами КГ было традиционным и соответствовало программному материалу модуля по виду спорта «Баскетбол».

Главной отличительной чертой занятий в ЭГ было широкое применение средств стритбола и привлечение обучающиеся к систематическому выполнению домашних заданий в процессе организации самостоятельных занятий на дворовых площадках.

Основные идеи экспериментальной методики заключаются в следующем:

преподавание программного материала по баскетболу должно быть основано на широком применении средств стритбола (игровых, соревновательных упражнений, учебных заданий и др.);

создание условий для мотивации и стимулирования юношей-старшеклассников к самостоятельному совершенствованию на дворовых площадках по месту жительства, разучиваемых на уроках, сложно-координированных соревновательных упражнений из стритбола;

организация системной работы по сопровождению обучающихся при выполнении ими домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура»;

разработка критериев оценки учебных достижений обучающихся по данному разделу учебной программы.

На начальном этапе эксперимента (первый урок физической культуры по баскетболу) юноши ЭГ были ознакомлены с основными

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

правилами игры в стритбол. В заключительной части урока им были даны общие рекомендации по выполнению учебных домашних заданий на протяжении всего периода прохождения программного материала модуля по виду спорта «Баскетбол».

Экспериментальные домашние задания предполагали самостоятельное закрепление и совершенствование старшеклассниками специально подобранных игровых и соревновательных упражнений из стритбола на дворовых площадках по месту жительства.

В начале исследования спонтанно в мессенджере была создана специальная группа для обмена впечатлениями, эмоциями, достижениями при освоении упражнений из стритбола. Это уже само по себе является убедительным свидетельством успешного решения одной из важнейших задач обучения — формирования искренней заинтересованности, мотивации к учению и самосовершенствованию.

Содержание экспериментальных учебных занятий и домашних заданий по физической культуре было направлено на решение таких задач:

закрепление техники броска после двух шагов;

закрепление техники броска в прыжке с близкого расстояния;

закрепление техники броска в прыжке с дальнего расстояния;

закрепление отвлекающих приёмов (финтов);

закрепление ведения мяча с изменением высоты отскока.

Всего в процессе исследования проведено 17 экспериментальных уроков физической культуры. На каждом уроке отводилось время на проведение учебной игры в стритбол. Юноши ЭГ осваивали более двадцати специальных упражнений [4], таких как:

передачи в тройках;

передачи мяча в двух колоннах;

передачи в тройках одним мячом через центрального игрока;

передачи в тройках по «восьмёрке» одним мячом;

передачи в пятёрках со сменой мест;

передачи в пятёрках с сопротивлением («звёздочка»);

передачи в группах двумя водящими;

передачи в движении — «четыре угла»;

передачи на скорость в шестёрках на месте;

передачи на скорость в шестёрках в движении (по часовой стрелке);

«Теннис» 6х5 на волейбольной площадке;

ведение мяча с поднятой головой;

броски из-под щита;

броски из-под кольца одной рукой в движении;

игра в штрафные броски 3х3 с подбором мяча.

Контроль за качеством овладения обучающимися экспериментальными упражнениями (в том числе в рамках выполнения учебных домашних заданий) осуществлялся в процессе специально организованных контрольных занятий (один раз в неделю). Проведение контрольных уроков основывалось на применении преимущественно соревновательного метода. С критериями оценки качества выполнения заданий испытуемые были ознакомлены заблаговременно.

Качество самостоятельного освоения некоторых (несложных) двигательных действий испытуемые демонстрировали во время проведения вводной, первой половины основной или в заключительной частях контрольных занятий. Более сложные упражнения — во второй половине основной части урока.

Например, в заключительной части одного из экспериментальных уроков обучающимся было дано домашнее задание: самостоятельно ознакомиться с упражнением «Передачи в тройках», которое сопровождалось рекомендациями по использованию специально подобранной литературы. На следующем занятии юноши ЭГ распределялись по тройкам (по методу случайной выборки — жеребьёвка команд) и демонстрировали приобретённые в

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

процессе самостоятельных занятий новые знания и умения. По сигналу учителя, обучающиеся (первая тройка) выполняли передачи мяча через центрального игрока, двигаясь в сторону баскетбольного щита с последующим выполнением броска в кольцо. Оценивалось качество выполнения передач, точность броска, общее время выполнения учебного задания.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывает практика, использование средств стритбола в процессе физического воспитания школьников не требует создания специальных материально-технических условий. Содержание экспериментальных уроков и домашних заданий находится в полном соответствии с основными положениями Федеральной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре и Примерной рабочей программы, в которой раздел «Физическое совершенствование» и подраздел «Спортивные игры» предполагают: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) [5].

С целью определения эффективности применения средств стритбола в процессе учебных занятий физической культурой в начале и на заключительном этапе исследования было проведено тестирование уровня двигательной и технической подготовленности юношей 16–17 лет.

Для этого были использованы тесты и нормативы из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для шестой ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно) и из оценочной шкалы тестов, входящих в систему общероссийского мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных организаций, которая разработана и рекомендована к использованию в 2010 г. Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта [6].

По результатам тестирования, проведённого до начала эксперимента, юноши ЭГ и КГ демонстрировали практически одинаковый уровень физической подготовленности во всех контрольных упражнениях. Разница в показателях ЭГ и КГ на начало эксперимента была недостоверна, при $p>0,05$.

На начало эксперимента в тесте «Бег на 60 м» юноши X–XI классов ЭГ демонстрировали в среднем результат 9,5 с, который, по нормам ГТО не соответствует даже бронзовому знаку отличия. Вместе с тем в КГ и в ЭГ были выявлены отдельные обучающиеся, выполнившие контрольные испытания с результатами, соответствующими бронзовому знаку отличия ГТО.

После эксперимента в ЭГ на 25% увеличилось количество юношей-старшеклассников, выполнивших тест «Бег на 60 м» на серебряный и бронзовый знаки отличия, что произошло за счёт снижения количества обучающихся (на 50%), у которых показатели на начало эксперимента не соответствовали нормам ГТО. В КГ на заключительном этапе исследования на 9% уменьшилось количество обучающихся, не справившихся с нормами данного теста, но и не выявлено результатов, соответствующих золотому и серебряному знакам отличия.

После эксперимента в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» в ЭГ увеличилось количество юношей, справившихся с нормативами на золотой (на 8%) и на серебряный (на 8%) знаки отличия, на 25% — на бронзовый. Снизилось количество несправившихся с нормами данного теста (на 41%). Выявлена положительная динамика и в КГ: по сравнению с данными, полученными на начальном этапе исследования, произошло увеличение (на 8%) количества юношей, справившихся с нормативами на золотой знак отличия.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» после эксперимента в ЭГ на 8% увеличилось количество юношей, справившихся с нормативами испытания на серебряный и на 25% — на бронзовый знак отличия. На 34% стало меньше обучающихся, не выполнивших

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

нормы ГТО. В КГ отмечено увеличение количества юношей (на 8%), продемонстрировавших результаты, соответствующие бронзовому знаку отличия, но не выявлено претендентов на золотой и серебряный знаки отличия.

В тесте «Прыжок в длину с места» на заключительном этапе исследования в ЭГ увеличилось количество обучающихся (на 25%) с уровнем подготовленности «ниже среднего» за счёт уменьшения (на 25%) с низким. В КГ динамики в показателях данного теста не обнаружено.

В процессе математико-статистической обработки результатов тестирования двигательной подготовленности на заключительном этапе исследования не выявлено достоверных различий в большинстве показателей испытуемых из ЭГ и КГ. Однако при этом следует отметить ярко выраженную положительную тенденцию роста показателей в ЭГ, что позволяет выдвинуть предположение о возможности получения достоверных результатов в условиях увеличения времени проведения эксперимента.

Важно также отметить, что на заключительном этапе исследования в процессе учебных игр юноши ЭГ стали более активно и на достаточно высоком техническом уровне применять финты: на рывок, на бросок, на передачу. В КГ таких изменений в технико-тактической подготовленности обучающихся по баскетболу не выявлено.

Результаты анкетирования показали, что обучающиеся ЭГ более мотивированы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на дворовых площадках — 58%, чем юноши КГ — 30%.

Систематически (не менее двух раз в неделю) выполняли физические упражнения на дворовых площадках 37% старшеклассников ЭГ и 21% — КГ. Один раз в неделю и реже самостоятельно занимались 21% юношей ЭГ и 9% — КГ.

При ответе на вопрос: «Что вам мешает заниматься "дворовой" физической культурой?», 31% обучающихся ЭГ и 27% — КГ отметили, что им не хватает времени из-за подготовки к ЕГЭ. Не знают куда именно пойти заниматься 15% респондентов КГ и 9% — ЭГ. Остальные указали, что занятиям практически ничего не мешает, а 27% обучающихся КГ никогда не задумывались об ответе на данный вопрос.

В процессе анкетирования выявлено, что ведущим мотивом к занятиям на дворовых площадках для обучающихся ЭГ (15%) служат духовные потребности. Для обучающихся КГ (9%) данный мотив оказался на четвёртой позиции по значимости. Ведущим мотивом для обучающихся КГ (13%) является укрепление и поддержание здоровья. Для обучающихся ЭГ этот мотив занимает четвертое место по значимости. На втором месте по значимости для обучающихся ЭГ и КГ (13%) — привлекательный внешний вид, улучшение фигуры и пропорций тела.

Представленные результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности применения средств стритбола при условии их совместного, тщательно спланированного использования в процессе учебной работы по физической культуре в школе и в условиях «дворовой» физической культуры. Это находит своё отражение в результатах проведённого нами эксперимента, свидетельствующих о значительном повышении уровня заинтересованности и мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также в существенном повышении уровня физической и технической подготовленности юношей-старшеклассников.

Выводы:

1. В процессе исследования выявлена возможность использования средств стритбола в качестве мощного фактора повышения уровня заинтересованности и мотивации старшеклассников к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями в процессе выполнения учебных домашних заданий в условиях дворовой физической культуры.

2. Юноши 16—17 лет демонстрируют искреннюю заинтересованность в повышении

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

уровня своей двигательной подготовленности, корректировке телосложения, расширении своих двигательных возможностей. Современная физкультурно-спортивная инфраструктура, наличие и доступность дворовых площадок для самостоятельных занятий физическими упражнениями позволяют им быстрее добиться поставленных целей в данной сфере интересов. В свою очередь, преподавательская и наставническая деятельность учителя в процессе совмещения учебной работы по физической культуре и возможностей дворовых форм самостоятельных занятий физическими упражнениями позволяют организовать этот процесс с пользой для здоровья и гармонического физического развития юношей-старшеклассников.

3. В результате проведённого исследования получены экспериментальные материалы, дополняющие теоретико-методические знания об особенностях совместного применения средств учебной работы и «дворовой» физической культуры в процессе физического воспитания старшеклассников. Полученные в исследовании данные могут быть успешно использованы как в учебном процессе по физической культуре в школе, так и в системе внешкольной работы и дополнительного образования. ◆

Список источников

1. *Дубов А.М., Кулькова И.В.* Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр. М.: МПГУ, 2021. 244 с.

2. *Ишухин В.Ф.* и др. Баскетбол. Стритбол. Владимир: ВлГУ, 2016. 116 с.

3. *Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.* Разновидности спортивных игр. Омск: СибГУФК, 2017. 108 с.

4. *Конеева Е.В.* и др. Спортивные игры: правила, тактика, техника. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2023. 322 с.

5. *Лях В.И.* Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10—11 классы. 6-е изд. М.: Просвещение, 2021. 80 с.

6. Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся (Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»). [Электронный ресурс]. URL: https://docs.cntd.ru/document/902236575 (дата обращения: 28.08.2025).

7. Стритбаскет — Ассоциация уличного баскетбола: официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: https://streetbasket.ru (дата обращения: 28.08.2025).

References

1. *Dubov A.M., Kulkova I.V.* Elective courses in physical culture and sports based on sports games. Moscow: Moscow State University, 2021. 244 p.

2. *Ishukhin V.F.* and others. Basketball. Streetball. Vladimir: VISU, 2016. 116 p.

3. *Kovyrshina E.Yu., Ertman Yu.N., Kirichenko V.F.* Varieties of sports games. Omsk: SibGUFK, 2017. 108 p.

4. *Koneeva E.V.* and others. Sports games: rules, tactics, techniques. 2nd ed., revised and additional M.: Yurait, 2023. 322 p.

5. *Lyakh V.I.* Physical culture. Sample work programs. The subject line of V.I. Lyakh's textbooks. grades 10-11. 6th ed. Moscow: Prosveshchenie, 2021. 80 p.

6. Methodological recommendations for monitoring the physical development of students (Letter of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated 29.03.2010 N 06-499 «On monitoring the physical development of students»). [Electronic resource]. URL: https://docs.cntd.ru/document/902236575 (date of access: 08/28/2025).

7. Streetbasket — Street Basketball Association: official website. [Electronic resource]. URL: https://streetbasket.ru (date of access: 08/28/2025).

Н.В. ЛУКЬЯЕНКО,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры образовательных технологий
физической культуры и спорта

В.Г. ПЕТРАКОВА,
кандидат педагогических наук,
доцент, доцент кафедры общей и профессиональной
педагогики

М.М. КИРЖИНОВ,
тренер-преподаватель института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Методическая статья
УДК 796
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_16-21
ВАК 5.8.4

Методика подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры

Николай Иванович Синявский[1], Алексей Валерьевич Фурсов[2], Елена Владимировна Разова[3], Даниел Алмазович Нуркулов[4]
[1, 2, 4]Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия
[3]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]nsin1967@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3711-2949
[2]fursovav@bk.ru, ORCID: 0000-0002-1596-4385
[3]ev.razova@quppros.ru, ORCID: 0009-0004-22641607
[4]danielnurkulov4@bk.ru, ORCID: 0009-0005-0067-611X

Аннотация. Статья посвящена разработке и эмпирической апробации эффективных методик физической подготовки юношей допризывного возраста к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В контексте ограниченности учебного времени и высокой гетерогенности контингента обучающихся авторы акцентируют внимание на необходимости обоснования инновационных подходов, учитывающих возрастные и физиологические особенности старшеклассников, а также их мотивационные предпочтения. В рамках проведённого исследования был реализован педагогический эксперимент с участием контрольной и экспериментальной групп. Результаты показали, что применение вариативных тренировочных комплексов упражнений, включающих круговые, интервальные и соревновательные методы, привело к статистически значимому повышению уровня физической подготовленности участников экспериментальной группы. Отмечены позитивные изменения показателей силы, выносливости и гибкости, что подтверждает эффективность предложенного подхода. Статья подчёркивает значимость персонализации тренировочного процесса для достижения оптимальных результатов, способствуя развитию физической культуры среди молодёжи и подготовке к воинской службе и гражданской активности.

Ключевые слова: методика, юноши, допризывная молодёжь, нормативы ГТО, урок физической культуры.

Для цитирования: Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Нуркулов Д.А. Методика подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 16-21. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_ 16-21.

Original article

Methodology for preparing young men of age to meet the GTO complex in physical education classes

Nikolay I. Sinyavsky[1], Alexey V. Fursov[2], Elena V. Razova [3], Daniel A. Nurkulov[4]
[1, 2, 4]Surgut state pedagogical university, Surgut, Russia
[3]State university of education, Moscow, Russia
[1]nsin1967@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3711-2949
[2]fursovav@bk.ru, ORCID: 0000-0002-1596-4385
[3]ev.razova@quppros.ru, ORCID: 0009-0004-22641607
[4]danielnurkulov4@bk.ru, ORCID: 0009-0005-0067-611X

Abstract. The article is devoted to the development and empirical testing of effective methods of physical training for young men of pre-conscription age to pass the standards of the Ready for Labor and

© Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Нуркулов Д.А., 2025

Defense (GTO) complex. In the context of limited study time and high heterogeneity of the student population, the authors emphasize the need to justify innovative approaches that take into account the age and physiological characteristics of high school students, as well as their motivational preferences. As part of the study, a pedagogical experiment was conducted with the participation of a control and an experimental group. The results showed that the use of variable training modules that included circular, interval and competitive methods led to a statistically significant increase in the level of physical fitness among the participants in the experimental group. Positive changes were observed in the participants' physical performance.

Keywords: methodology, young men, pre-conscription youth, GTO standards, physical education lesson.

For citation: Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Razova E.V., Nurkulov D.A. Methodology for preparing young men of age to meet the GTO complex in physical education classes // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 16-21. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_16-21.

В контексте современных социокультурных тенденций физическая подготовка молодёжи выступает как неотъемлемый элемент формирования здорового образа жизни, развития двигательных качеств и укрепления гражданской позиции [2]. Особое значение в данном направлении приобретает подготовка допризывной молодёжи в рамках реализации государственной программы «Готов к труду и обороне». Данная подготовка не только обеспечивает достижение нормативных показателей, но и способствует формированию физиологических и психологических предпосылок для успешной адаптации к условиям военной службы [5].

В настоящее время школьная программа по физической культуре, являясь ключевым элементом подготовки к комплексу ГТО, демонстрирует недостаточную эффективность ввиду ограниченности учебного времени (два урока в неделю). Для решения данной проблемы актуальна разработка инновационных подходов, включающих новые методики, формы организации занятий и дополнительные средства, направленные на повышение уровня подготовки молодёжи к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО [1, 3, 4, 6].

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью научного обоснования и разработки эффективных методик тренировочного процесса на уроках физической культуры, учитывающих специфику возрастных и физиологических характеристик юношей допризывного возраста, а также их индивидуальные мотивационные ориентации. В условиях возрастающей гетерогенности контингента обучающихся внедрение персонализированных подходов является ключевым фактором для оптимизации развития физических качеств и успешного освоения нормативов комплекса ГТО.

Целью данной работы является обоснование и представление методики подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в школе № 44 г. Сургута с участием 30 обучающихся, в том числе экспериментальная группа (ЭГ) включала 17 юношей, контрольная (КГ) — 13. Оба класса посещали занятия по физической культуре дважды в неделю по 40 мин согласно федеральной рабочей программе. Основное отличие заключалось в содержании занятий: контрольная группа занималась по стандартной программе, предусмотренной Федеральной образовательной программой среднего общего образования (ФОП СОО). В экспериментальной же группе в течение месяца применялись специально разработанные нами методики, нацеленные на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного прохождения тестовых испытаний комплекса ГТО.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Для оценки действенности разработанной методики был организован педагогический эксперимент, в котором участвовали контрольная и экспериментальная группы. Статистическая обработка собранных данных осуществлялась с помощью вариационной статистики, что позволило объективно оценить результаты и подтвердить достоверность сделанных заключений.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО характеризуется рядом специфических факторов, обусловленных возрастными и физиологическими особенностями данной категории обучающихся. Важно отметить гетерогенность группы по уровню мотивации и отношению к физической активности, что напрямую влияет на их готовность к достижению установленных стандартов. Наблюдается существенная вариативность в физических показателях между учащимися, коррелирующая с их образом жизни и уровнем спортивной подготовленности. Учитывая физиологические тенденции старшеклассников, такие как замедление темпов роста, снижение энергетического потенциала и увеличение периода восстановления, при разработке тренировочных планов необходимо применять соответствующие корректировки. Чрезмерное увеличение интенсивности образовательного процесса без должного учёта индивидуальных особенностей может привести к стагнации прогресса, что диктует необходимость более детальной индивидуализации программ вместо унифицированных подходов.

Для подготовки юношей допризывного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО были разработаны и внедрены четыре комплекса физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, силы и скоростно-силовых способностей. Исследование проводилось с использованием методов выполнения упражнений в экспериментальной и контрольной группах, что позволило изучить влияние режима интенсивности и особенностей тренировочного процесса на физическую подготовленность юношей допризывного возраста.

Вариант 1. Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО (круговая тренировка)

Данный комплекс упражнений проводится по принципу круговой системы, где все упражнения выполняются последовательно, без перерывов между ними. После завершения одного круга предусмотрен отдых продолжительностью 2,5—3 мин. Старшеклассникам предлагается выполнить 3 таких круга.

Упражнения комплекса:

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу — 3×12 раз;

бёрпи (упор лёжа, упор присев, затем прыжок) — 3×18 раз;

приседания с набивным мячом — 3×20 раз;

стойка в упоре лёжа (планка) — 3×45 с.

Вариант 2. Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО (интервальная тренировка)

Данный комплекс упражнений выполняется методом интервальной тренировки. Между выполнением каждого упражнения предусмотрен короткий отдых в 40 с. Общий объём тренировки составляет 3 круга.

Упражнения комплекса:

прыжки в длину с места — 20 раз;

бёрпи (и.п. — основная стойка — упор присев — упор лёжа — упор присев — и.п.) — 20 раз;

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — 30 раз;

«стульчик» (упор спиной к стене, удерживание положения) — 1 мин.

Вариант 3. Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО (круговая тренировка без отдыха)

Комплекс упражнений выполняется по принципу круговой тренировки. Упражнения следуют одно за другим без пауз. После завершения полного круга предоставляется отдых

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

длительностью 2,5—3 мин. Всего необходимо выполнить 3 круга.

Упражнения комплекса:

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу — 3×30 раз;

полуприсед с набивным мячом — 3×40 с;

выпады вперёд (на каждую ногу) — 3×20 повторений;

упор лёжа на предплечьях — 3×30 с.

Вариант 4. Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО (соревновательный метод)

Комплекс построен на соревновательном принципе, упражнения выполняются без перерыва. Цель — пройти как можно больше кругов за 10 мин.

Упражнения комплекса:

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу — 35 повторений;

запрыгивания на степ-платформу — 30 повторений;

поднимание туловища из положения лёжа на спине — 30 повторений;

упор лёжа на предплечьях — 30 с.

Для КГ были характерны равномерные и повторные методы, которые предполагали умеренную интенсивность и постоянство нагрузок. Такой подход способствовал постепенному и последовательному развитию физических качеств. В ЭГ, напротив, применялся комплексный подход, включающий повторные, равномерные, интервальные и соревновательные методы. Основное различие заключалось в том, как выполнялись упражнения: в ЭГ значительная часть тренировочного объёма была направлена на работу с высокой и субмаксимальной мощностью, что привело к улучшению скоростных и силовых характеристик. В то же время в КГ большая часть нагрузки приходилась на умеренную мощность, что обеспечивало более равномерное и устойчивое развитие физических качеств.

Результаты исследования, основанные на выбранных методах тренировок, позволили определить оптимальные режимы нагрузок, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса у юношей допризывного возраста. Были выявлены существенные преимущества интенсивных режимов в развитии скоростных и силовых способностей. В дальнейшей практике рекомендуется учитывать индивидуальные особенности обучающихся и применять комплексный подход, комбинируя различные методики для достижения наилучших результатов в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Применение разработанной методики в ходе формирующего эксперимента привело к заметному улучшению физической подготовленности юношей допризывного возраста. Анализ данных, представленных в таблице, подтверждает положительное влияние предложенного подхода. В обеих группах наблюдался прогресс, однако в ЭГ он достиг статистической значимости по всем оцениваемым параметрам. Так, прыжок в длину с места, отражающий развитие скоростно-силовых качеств ног, показал статистически достоверное улучшение в ЭГ (232,1 ± 2,27 см) по сравнению с контрольной (225,1 ± 2,43 см). Также в ЭГ зафиксировано статистически значимое улучшение гибкости (16,86 ± 0,45 см) по сравнению с контрольной (15,53 ± 0,42 см). Количество подтягиваний в ЭГ (17,86 ± 0,33 раза) также статистически значимо превысило показатели КГ (16,05 ± 0,71 раза), что свидетельствует о развитии силы. ЭГ продемонстрировала статистически значимо лучшие результаты в поднимании туловища из положения лёжа за минуту (60,95 ± 0,81 раза) по сравнению с КГ (58,86 ± 0,57 раза), что указывает на повышение мышечной выносливости.

В целом результаты исследования демонстрируют, что разработанная методика, направленная на улучшение физической подготовленности, привела к существенному улучшению двигательных способностей участников экспериментальной группы по всем исследованным параметрам (см. табл.). Статистичес-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Таблица

Анализ физической подготовленности юношей допризывного возраста по нормативам комплекса ГТО

№ п/п	Показатели физической подготовленности	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=17)	t-критерий Стьюдента	p-значение
1	Прыжок в длину с места, см	225,1 ± 2,43	232,1 ± 2,27	2,09	⩽0,05
2	Наклон вперёд из положения стоя на скамье, см	15,53 ± 0,42	16,86 ± 0,45	2,16	⩽0,05
3	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз	16,05 ± 0,71	17,86 ± 0,33	2,21	⩽0,05
4	Поднимание туловища из положения лёжа, раз за мин	58,86 ± 0,57	60,95 ± 0,81	2,15	⩽0,05

кая значимость полученных данных подтверждает эффективность данной методики и её потенциал для повышения уровня физической подготовленности юношей в рамках комплекса ГТО (шестая ступень).

Вывод. Разработанная методика физической подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО, базирующаяся на применении вариативных тренировочных комплексов физических упражнений с учётом индивидуальных и физиологических характеристик старшеклассников, продемонстрировала высокую эффективность в повышении уровня физической подготовленности. Интеграция комплексных тренировочных стратегий, включая интервальные, круговые и соревновательные методы, способствовала прогрессу в развитии скоростно-силовых показателей, выносливости и гибкости, что подтверждено статистически значимыми улучшениями в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. ◆

Список источников

1. *Бахин Е.А.* Проблемы внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Е.А. Бахин, А.В. Стафеева, В.В. Соколов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С. 15—21.

2. *Бобкова Е.Н.* Особенности реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на региональном уровне / Е.Н. Бобкова, Э.А. Зюрин, А.В. Киреева, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2024. № 6. С. 52—54.

3. *Васильев В.В.* Оценка физической подготовленности юношей допризывного возраста на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО / В.В. Васильев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Синявский // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 47—51.

4. *Синявский Н.И.* Подготовка обучающихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Синявский // Физическая культура в школе. 2022. № 8. С. 7—10.

5. *Райзих А.А.* Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 4(21). С. 102—109.

6. *Фёдорова И.М.* Организация тренировочного процесса для подготовки к нормативам ГТО в условиях образовательного учреждения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 88—92.

References

1. *Bakhin E.A.* Problems of imp lementation the GTO complex in educational institutions/ E.A. Bakhin, A.V. Stafeeva, V.V. Sokolov // Proceedings of Tula state university. Physical culture. Sport. 2020. No 8. P. 15—21.

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

3. *Vasilyev V.V.* Assessment of the physical fitness of young men of pre-conscription age based on the fulfillment of the state requirements of the GTO complex / V.V. Vasi-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

lyev, N.I. Sinyavsky, A.V. Fursov, N.N. // Scientific notes of the Lesgaft university. 2019. No 12 (178). P. 47–51.

4. *Sinyavsky N.I.* Preparing students for the GTO complex in physical education classes / N.I. Sinyavsky, A.V. Fursov, N.N. Sinyavsky // Physical culture at school. 2022. No 8. P. 7–10.

5. *Raizikh A.A.* Physical education of young men of pre-conscription age in the conditions of the realization of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense» // Science and sport: current trends. 2018. № 4(21). P. 102–109.

6. *Fedorova I.M.* Organization of the training process for preparation for the GTO standards in an educational institution // Physical culture: education, training. 2020. No 5. P. 88–92.

Н.И. СИНЯВСКИЙ,
доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания
А.В. ФУРСОВ,
кандидат педагогических наук, доцент,
декан факультета физической культуры и спорта
Е.В. РАЗОВА,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Д.А. НУРКУЛОВ,
студент факультета физической культуры

Уважаемые авторы, доктора и кандидаты наук, аспиранты!

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

Уважаемые авторы журнала «Физическая культура в школе»!

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

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Научная статья
УДК 796. 05; 37.03
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_22-28
ВАК 5.8.2; 5.8.5

Применение концепции проекта «СПАРТ» для повышения социально-педагогического значения школьного спортивного клуба

Владислав Иванович Столяров[1], Галина Анатольевна Кузьменко[2]
[1]Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия
[2]Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия
[1]vstolyarov@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0113-0072)
[2]kuzmenkoga2010@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-6308-5211

Аннотация. В статье обоснована актуальность реализации концепции проекта «СПАРТ» для развития школьных спортивных клубов как важной формы современного массового спорта. Дан анализ результатов экспериментального исследования деятельности школьного спортклуба посредством реализации в Московском педагогическом государственным университете (МПГУ) образовательных проектов «Спортивная вертикаль» и «Спортивный класс» на контингентах обучающихся V – XI классов, развития содержания пилотного образовательного проекта подготовки профессиональных кадров по базовому высшему образованию (БВО) «Физическая культура и спортивная подготовка». Показано важное значение участия школьников в деятельности данного клуба для повышения их интереса к физкультурно-спортивной деятельности, решению комплекса задач физического совершенствования и спортивной подготовки школьников, формирования их физической и спортивной культуры. Обоснована необходимость совершенствования деятельности школьного спортивного клуба и правомерность применения для решения этой проблемы концепции СПАРТшколы, которая ориентирует на эффективное использование физкультурно-спортивной деятельности не только для физического совершенствования детей и молодёжи, но и для гармоничного развития их личности в целом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, школьный спортивный клуб, гуманистический проект «СПАРТ», концепция СПАРТшколы, целостное гармоничное развитие личности, пилотный образовательный проект.

Для цитирования: Столяров В.И., Кузьменко Г.А. Применение концепции проекта «СПАРТ» для повышения социально-педагогического значения школьного спортивного клуба // Физическая культура в школе. 2025. № 7. Р. 22-28. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_22-28.

Original article

Application of the concept of the «SPART» project to enhance the socio-pedagogical significance of school sports clubs

Vladislav I. Stolyarov[1], Galina A. Kuzmenko[2]
[1]Federal science center of physical culture and sport, Moscow, Russia
[2]Moscow Pedagogical state university, Moscow, Russia
[1]vstolyarov@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0113-0072)
[2]kuzmenkoga2010@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-6308-5211

Abstract. The relevance of the implementation of the concept of the Sparta project for the development

© Столяров В.И., Кузьменко Г.А., 2025

of school sports clubs as an important form of modern mass sports is substantiated. The results analysis of an experimental study on the school sports club activity is provided via the "Sport vertical" and "Sports class" educational projects implementation at Moscow pedagogical state university among schoolchildren in grades 5 to 11, development of the content of the pilot educational project for training professional personnel in the BVO «Physical education and Sports training». The important significance of schoolchildren's participation in this club activity is demonstrated for increasing their interest in physical culture and sports, solving a set of tasks related to physical improvement and sports training, and forming their physical and sports culture. The necessity of the school sports club activity improving is justified, along with the legitimacy of applying the SPARTschool concept to address this issue, which focuses on the effective use of physical culture and sports activities not only for the children and youth's physical improvement but also for harmonious personality development overall.

Keywords: physical culture and sports, school sports club, humanistic project "SPART", SPARTschool concept, holistic harmonious personality development, pilot educational project.

For citation: Stolyarov V.I., Kuzmenko G.A. Application of the concept of the «SPART» project to enhance the socio-pedagogical significance of school sports clubs // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 22-28. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_22-28.

Введение. Одна из наиболее острых и актуальных социальных проблем современной России — физическое, психическое и духовно-нравственное состояние детей и молодёжи. В научных публикациях и официальных документах высоко оцениваются возможности физической культуры и спорта для решения этих проблем — не только для повышения физической подготовленности, достижения высокой работоспособности и продления творческого долголетия, решения демографических проблем, но также для воспитания целостной, гармонично (телесно, психически и духовно-нравственно) развитой личности. Но для реализации этих возможностей физкультурно-спортивной деятельности требуются соответствующие средства. К их числу относятся школьные спортивные клубы, которые в последнее время получают широкое развитие в нашей стране.

Содержание понятия «школьный спортивный клуб» раскрыто в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [6]. В настоящее время требуется объединение усилий специалистов в области физической культуры и спорта для конкретизации общей характеристики школьного спортивного клуба, целостного осмысления его целей и задач, поиска эффективных средств их решения.

Учёт этой ситуации определяет *цели исследования:*

экспериментально проверить и оценить деятельность школьного спортивного клуба посредством реализации в МПГУ образовательных проектов «Спортивная вертикаль» и «Спортивный класс» на контингентах обучающихся V–XI классов;

обосновать правомерность совершенствования деятельности школьного спортивного клуба на основе применения концепции СПАРТклуба.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы и информационных источников, контент-анализ, интерпретация, обобщение, педагогическое наблюдение, факторный анализ, педагогический эксперимент. База экспериментального исследования: МПГУ, более 20 средних общеобразовательных школ Москвы.

Результаты исследования и их обсуждение. Организация деятельности школьного спортивного клуба осуществлялась на основе концепции спортизации физического воспитания [1], а также реализации образовательных проектов «Спортивная вертикаль» и «Спортивный класс» на контингентах обучающихся V–XI классов. В ходе реализации в деятельности школьного спортивного клуба в 2023 г.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

студентами института физической культуры и спорта МПГУ совместно с обучающимися юными спортсменами было проведено более 60 физкультурно-спортивных мероприятий по базовым и новым видам спорта, где апробировались организационные формы построения физкультурно-спортивных занятий школьников с различным уровнем физической и двигательно-координационной подготовленности.

В ходе проводимых физкультурно-спортивных мероприятий школьники ориентировались на решение основных задач: демонстрация индивидуально-максимальных физкультурно-спортивных способностей, эргономичности движений, образцовой виртуозной (гибкой, пластичной) техники исполнения элементов движения и их комбинаций (факторный вес 0,879); оказание методической помощи обучающемуся на этапах освоения двигательного действия (0,895); эмоциональная поддержка и мотивирующее ожидание первых успехов обучающегося (0,854); проявление сыгранности (сработанности) в диаде «лидер-стремящийся освоить» (0,843).

Такая организация деятельности школьного спортивного клуба содействовала повышению интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности, решению комплекса задач физического совершенствования и спортивной подготовки школьников, формирования их физической и спортивной культуры. Об этом свидетельствуют результаты анализа мотивации школьников и их эмоциональных переживаний. Ведущие инструментальные мотивы школьников: «постараться воспроизвести (запомнить) и понять объяснения (рекомендации, указания) лидера» — 0,819; «встроиться (не выпасть) в связку (из связки)/ во взаимодействие с лидерами, получить одобрение лидера», «научиться новому (освоить новые элементы и продемонстрировать их)» — 0,807; «поработать (поиграть, потренироваться) вместе с квалифицированным спортсменом» — 0,836. Ведущие эмоциональные переживания школьников: «радость совместного творчества в спорте» — 0,912; «понимание собственной нужности спортивному коллективу: «я — не лишний», «я — важный для решения спортивной задачи», «я — в команде», «я — в тандеме с лидером», «я внёс вклад в победу (в удержание счёта)» — 0,864.

При определении путей совершенствования деятельности школьного спортивного клуба, в первую очередь, следует исходить из того, что они должны *соответствовать стратегии развития спорта, а также системе воспитания детей и молодёжи* в соответствии с национальными целями и стратегическими задачами развития нашей страны, которые определены в указе Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». На первое место в них поставлены такие цели, как «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов». Особого внимания заслуживает инициатива Президента Российской Федерации по разработке национального проекта «Воспитание гармонично развитой социально ответственной личности на основе традиционных российских ценностей». Следует отметить также, что в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» категория «образование» представлена как «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития», актуализирующая «гуманистический характер, приоритет жизни и здоровья человека» [5].

Поэтому всё более важным и актуальным является эффективное и полноценное использование физкультурно-спортивной деятельности не только для физического совершенствования детей и молодёжи, но и для гармоничного развития их личности в целом [2, 4].

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Для решения этой проблемы, в первую очередь, следует использовать ранее разработанные программы и проекты, уже доказавшие свою высокую эффективность. К их числу, безусловно, следует отнести концепцию СПАРТшколы как элемента гуманистического проекта «СПАРТ» [3].

Основной замысел проекта «СПАРТ» заключается в том, чтобы содействовать полной реализации социокультурного и педагогического потенциала спорта для преодоления разрыва между физическим и духовным развитием детей и молодёжи, воспитания целостной, гармонично развитой личности. Реализация проекта предусматривает использование комплекса таких социально-педагогических акций, как СПАРТигры, СПАРТклубы и СПАРТшколы, СПАРТдвижение.

Все эти акции прежде всего предусматривают интеграцию спорта и искусства. Об этом свидетельствует и придуманное автором проекта слово «**СПАРТ (SpArt)**», которое расшифровывается двояко:

как аббревиатура от трех английских слов: **Sp**irituality — духовность, «**Sp**ort» — спорт и «**Art**» — искусство;

как слово, составленное из первых букв русских слов: «**С**одружество **П**оклонников **А**ктивного **Р**азностороннего **Т**ворчества».

Вторая важная особенность социально-педагогических акций, ориентированных на реализацию проекта «СПАРТ», — использование при организации спортивных соревнований инновационного способа организации соперничества — таких принципов формирования программы соревнования, состава участников, системы выявления и поощрения их достижений, организации сотрудничества, которые призваны содействовать получению участниками удовольствия и радости от соревнования и сотрудничества, их оздоровлению, физическому совершенствованию, нравственному поведению в соперничестве, целостному развитию личности, социальной интеграции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), формированию гуманных социальных отношений и тому подобное, а вместе с тем препятствовать возникновению желания победить любой ценой (даже за счёт здоровья, нарушения нравственных принципов и т.д.) и соответствующего поведения [3].

Спортивно-педагогические акции, ориентированные на реализацию проекта «СПАРТ», в том числе СПАРТшколы, начиная с 1991 г. проводились около 30 лет в 20 регионах нашей страны и показали высокую эффективность в решении проблем целостного развития личности и формирования гуманных социальных отношений применительно к различным группам населения: детям (дошкольного и школьного возраста), подросткам, молодёжи, взрослым, семьям, лицам с ограниченными возможностями (инвалидам) и др.

Как обосновано в научных публикациях, диссертациях, оценках государственных и общественных организаций, эти акции эффективно содействуют:

не только физическому, но также психическому и духовно-нравственному совершенствованию детей и молодёжи, формированию физической культуры (культуры здоровья, двигательной культуры, культуры телосложения) и спортивной культуры, то есть гармонично (физически, психически и духовно) развитой личности;

воспитанию такой разносторонне развитой личности, которая на основе выявления и совершенствования мультикреативных способностей добивается успеха в различных видах деятельности (прежде всего в спорте и искусстве);

повышению ориентации человека на самореализацию, самосовершенствование;

организации такой формы рекреации, которая ориентирует детей и молодёжь не на пассивный отдых, развлечение, а на активную деятельность, побуждают их к достижениям в этой деятельности.

Важную роль в решении этих задач играют СПАРТшколы. Включение детей, подрост-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

ков, молодых людей в комплекс мероприятий этих школ обеспечивает увлекательную форму рекреации (отдыха, развлечения, общения), а вместе с тем создаёт специально организуемую педагогическую среду гармоничного, разностороннего, мультикреативного развития личности, побуждает личность к самосовершенствованию, обеспечивает помощь со стороны специалистов, то есть оказывает целостное гуманистическое воздействие на индивида при его самом активном участии в собственном совершенствовании.

О важном социокультурном и педагогическом значении СПАРТшколы и других СПАРТакций свидетельствует тот факт, что они неоднократно получали высокую оценку со стороны Минобразования России, Госкомспорта России, Олимпийского комитета России, других государственных и общественных организаций:

в 1997 г. Государственный комитет по делам молодёжи присудил программе, основанной на применении СПАРТакций, форм и методов, первое место в конкурсе инновационных программ работы с молодёжью и включил движение «СПАРТ» в Федеральный реестр молодёжных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой;

в 2002 г. данная программа выиграла открытый конкурс инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий для внедрения в образовательных учреждениях Москвы, проведённый Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в плане реализации федеральной целевой программы «Молодёжь России (2001—2005 годы)» и её подпрограммы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодёжи в Российской Федерации (2002—2005)»;

в 2011 г. городские Игры «Спартианская семья» включены в план совместных мероприятий ЮНИСЕФ и Правительства Москвы по улучшению положения детей в городе Москве (п. 4.17);

в 2018 г. проект «Поверь в себя» (проект содействия социально-психологической адаптации инвалидов и членов их семей посредством применения спартианской социально-педагогической технологии), представленный региональной общественной организацией инвалидов и родителей детей-инвалидов «Семейный клуб», выиграл конкурс грантов мэра Москвы по направлению «Милосердие и забота» (помощь гражданам с ограниченными возможностями здоровья, тяжёлыми и неизлечимыми заболеваниями);

в 2023 г. включение концепции «СПАРТ» в реализацию МПГУ образовательных проектов «Спортивный класс» и «Спортивная вертикаль» высоко оценён Департаментом по физической культуре и спорту г. Москвы и Департаментом образования и науки г. Москвы.

Концепция «СПАРТ», обладающая высоким социально-педагогическим значением, с 2023 г. реализуется при подготовке профессиональных кадров в пилотном образовательном проекте МПГУ в БВО «Физическая культура и спортивная подготовка», обеспечивая полноценную реализацию гуманистической линии профессиональной деятельности педагогов через направленность на «обучение служением».

Учитывая позитивный опыт многолетнего практического применения СПАРТакций (в том числе СПАРТшкол) и высокую гуманистическую значимость этих акций, автор проекта «СПАРТ» включил эти акции в программу развития новой российской модели массового спорта — спорта для здоровья и рекреации [2, 3, 4].

Изложенное служит основанием для вывода о том, что к числу важных направлений совершенствования деятельности школьного спортивного клуба правомерно отнести концепцию СПАРТклуба.

Развитие школьного спорта должно быть связано также с осмыслением обучающимися зоны долженствования за качество образования, уровень и динамику показателей физкультурно-спортивного совершенствования,

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

что закрепляет в его сознании новую модель отношений — гражданской ответственности на ожидаемые Отечеством и обществом результаты учебного труда, становление и развитие личности. Наши идеи по закреплению субъектной ответственности за качество образования перед обучающимся в рамках общественной деятельности в Комитетах Государственной Думы в 2016—2025 гг. (экспертный совет по вопросам здоровья и физического воспитания обучающихся при Комитете Государственной Думы по образованию и науке; рабочая группа по сохранению и укреплению духовно-нравственных ценностей и физического воспитания народов России Комитета Государственной Думы по делам национальностей) позволили содержательно дополнить Федеральный закон от 30 декабря 2012 г. № 283-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам некоторых федеральных органов исполнительной власти и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», но встретили категоричный отказ в части фиксации соответствующей ответственности за родителем, что на настоящем этапе является незадействованным ресурсом развития школьного спортивного клуба и растущей личности в его образовательном пространстве.

Выводы:

1. Гуманистическая направленность социального проекта «Школьный спортивный клуб» открывает векторы выхода из глубочайшей проблемной ситуации: в 168 астрономических часах учебной недели школьника 1 ч 30 мин занимают организованные формы физического воспитания обучающегося (2 урока физической культуры), которые не обеспечивают «покрытие» дефицита движения и не формируют должные результаты мотивационной, организационной (включая индивидуальный тайм-менеджмент), функциональной, физической, двигательно-координационной, психомоторной подготовленности школьников.

Перенос акцентов с урочной формы физического воспитания в системно организуемую и обязательную для каждого обучающегося внеурочную физкультурно-спортивную деятельность, в том числе на базе школьного спортивного клуба, позволяет эффективно решить эту проблему.

2. Введение в Закон об образовании понятия «Школьный спортивный клуб» требует введения соответствующих данной деятельностной категории технологических составляющих его полноценной реализации в практику физического воспитания и спортивной подготовки обучающегося с учётом его индивидуального запроса: субъектов реализации данного образовательного проекта, правовых механизмов их сотрудничества в области научно-методологического, учебно-методического, организационного, материально-технического, финансового обеспечения с учётом возложенных и возлагаемых должностных обязанностей и профессиональных ресурсов педагогического коллектива образовательной организации.

3. Важным направлением совершенствования деятельности школьного спортивного клуба следует считать концепцию СПАРТклуба, которая ориентирована на эффективное и полноценное использование физкультурно-спортивной деятельности не только для физического совершенствования детей и молодёжи, но и для гармоничного развития их личности в целом. ◆

Список источников

1. *Лубышева Л.И.* Проект «Спортивный класс в московской школе» с позиции методологии спортизации // Теория и практика физической культуры. 2023. № 11. С. 105.

2. *Столяров В.И.* Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) / В.И. Столяров. М.: РГУФКСМиТ, 2021. 415 с.

3. *Столяров В.И.* Инновационная социально-педагогическая система «СПАРТ» — детище России и международное достояние / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, М.М. Орешкин. М.: РАС, 2019. 336 с.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

4. *Столяров В.И.* Новая российская модель массового спорта — спорт для здоровья и рекреации (концепция, опыт реализации, значение): монография / В.И. Столяров. Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2019. 478 с.

5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 16.11.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

References

1. *Lubysheva L.I.* The project «Sports class in a Moscow school» from the standpoint of the methodology of sportization // Theory and practice of physical education. 2023. No 11. P. 105.

2. *Stolyarov V.I.* Ideology and technology of mass physical education and sports work in the new strategy for the development of physical education and sports (author's concept) / V.I. Stolyarov. M.: RGUFKSMiT, 2021. 415 p.

3. *Stolyarov V.I.* Innovative socio-pedagogical system «SPART» — the brainchild of Russia and an international heritage / V.I. Stolyarov, S.Yu. Barinov, M.M. Oreshkin. M .: RAS, 2019. 336 p.

4. *Stolyarov V.I.* New Russian model of mass sports — sports for health and recreation (concept, implementation experience, significance): monograph / V.I. Stolyarov. Smolensk: OOO «Print-Express», 2019. 478 p.

5. Federal Law No 273 of 29.12.2012 «On Education in the Russian Federation».

6. Federal Law No 329 of 16.11.2007 «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation».

В.И. СТОЛЯРОВ,
доктор философских наук, профессор кафедры теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины
Г.А. КУЗЬМЕНКО,
доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта

Поздравляем!

Уважаемые учителя, коллеги и ветераны педагогического труда!

Поздравляем вас с профессиональным праздником —Днём учителя!

Ваша работа — это настоящий подвиг, терпение и труд, которые не имеют границ. Знания — самое ценное на Земле, и тот, кто их несёт и передаёт новым поколениям, выполняет наиважнейшую миссию.

От души желаем вам творческих успехов, признания, любви, весёлого смеха, тёплого семейного уюта, спокойствия, уверенности, исполнения задуманного, а также талантливых учеников, способных повторить своего учителя, мирной и дружной рабочей атмосферы, взаимопонимания с родителями и взаимоподдержки.

Спасибо вам за то, что строите будущее!
Редакция научно-методического журнала «Физическая культура в школе»

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Обзорная статья
УДК 796.814
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_29-35
ВАК 5.8.4; 5.8.5

«Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха

Елена Владимировна Ломакина
Ассоциация «Студенческая спортивная лига самбо», Москва, Россия
Lew-100@mail.ru

Аннотация. В статье представлены ключевые направления развития Всероссийского проекта «Самбо в школу», социальная роль данного проекта и воспитательное значение для детей и молодёжи. Особо подчеркнута роль прикладного значения самбо для обеспечения собственной безопасности каждого школьника.

Ключевые слова: самбо, безопасность, воспитание, социальные эффекты, патриотизм и гражданственность.

Для цитирования: Ломакина Е.В. «Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 29-35. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_29-35.

Original article

Sambo to school is a space of safety and success!

Elena V. Lomakina
SAMBO student sports league association, Moscow, Russia
Lew-100@mail.ru

Abstract. The article presents the key directions of the development of the All-Russian project «Sambo — to school!», the social role of this project and the educational significance of milking children and youth. The role of the applied importance of SAMBO for ensuring the personal safety of each student is emphasized.

Keywords: sambo, safety, education, social effects, patriotism and citizenship.

For citation: Lomakina E.V. «Sambo — to School!» is a space of safety and success // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 29-35. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_29-35.

Проекты в сфере физической культуры решают целый комплекс задач, которые выходят за рамки категории «Физическая культура и спорт». Они оказывают влияние на экономику и образование, на уровень заболеваемости и преступности.

Как известно из прошлых наших публикаций, проект «Самбо в школу» развивается с 2016 г. Именно в Карелии его официально поддержало профессиональное сообщество на Всероссийском конгрессе учителей физической культуры, и до сих пор нами ведётся планомерная и масштабная работа по адаптации базовых техник и формированию новых методик в системе общего и дополнительного образования с учётом постоянно меняющихся требований. Создаётся и систематически пополняется методическая копилка для учителей, в том числе, видеоматериалов, способствующих быстрому и доступному способу обучения школьников. Издаётся специальная дополнительная литература для учителей, школьников и их родителей, которая позволяет расширить общий кругозор и дополнить знания об известных людях и важных событиях нашей страны. Особое внимание уделяется идеологии и

© Ломакина Е.В., 2025

формированию у подрастающего поколения важных ценностных ориентиров и правильного отношения к государству, родине и близким. Ежегодно мы проводим акцию «Самбо — честь и мужество», которая стала объединяющей для всего сообщества. Важным направлением считаем работу по изучению истории родного края и страны в целом, так, например, конкурс проектных работ «Самбо родного края» и конкурс исследовательских работ «История самбо — история России» приобрели системный и массовый характер. Особую значимость в современных реалиях приобретает наша работа по совершенствованию наглядно-агитационной продукции. Мы создаём то пространство, с которым может соприкоснуться каждый, начиная от оформления залов самбо, заканчивая уникальными школьными предметами и спортивной одеждой. Одним из главных приоритетов Проекта является созданная нами экосистема, которая объединяет всех заинтересованных — от детей и их родителей, учителей и руководителей, тренеров и благотворителей до бизнеса, которые способствуют развитию данного движения и заинтересованы в здоровом и сильном будущем поколении. Нашей командой проработана система преемственности, и важное значение уделяется социальным проектам в рамках нашей деятельности. Благодаря Фонду «Самбо в школу», учредителями которого являются Феликс Евтушенков, старший управляющий Акционерной финансовой корпорации «Система», и Сергей Елисеев, президент Всероссийской федерации самбо, мы участвуем в грантовых программах и несём социальную миссию. Все наши проекты направлены на максимальное вовлечение школьников и студентов в физическую культуру и спорт средствами самбо. Основная задача социальных проектов — это увести детей, подростков и молодёжь от негативного и криминального влияния улиц, отвлечь от пагубных привычек и возможности знакомства с ними, сформировать потребность в здоровом и безопасном образе жизни, сформировать лидерские качества и настроить на жизненный успех.

Вся жизнь — борьба! Борьба с самим собой, собственными амбициями и ленью, а также ежедневная работа над собой, своим развитием и самосовершенствованием! В рамках дополнительного образования нами создана Школьная лига самбо (ШЛС), о которой расскажем более подробно.

ШЛС — открытая, современная, эффективная, конкурентная.

ШЛС объединяет 85 регионов, 2700 школ, общий охват занимающихся 750 000 участников.

ШСЛ — это официальные соревнования по самбо в России среди школьников:

45 000 человек, участников спортивных соревнований ШЛС;

5 финальных этапов в год:

«Путь к успеху» (школьники в возрасте 7 — 10 лет);

«Мир самбо» (10—12 лет);

«Время первых» (12—14 лет);

«Кубок воинской славы» (14—16 лет);

«Кадетская лига» (14—16 лет);

четырёхэтапные соревнования от школьного до всероссийского уровня, обеспечивающие массовость.

Уникальность ШЛС — её комплексность, направленная на успешное разностороннее развитие школьников и формирование полноценной личности.

ШСЛ — это социальные, просветительские и воспитательные проекты (мероприятия) с участием более 800 000 человек в год;

ШСЛ — это доступность занятий — оснащение коврами самбо более 30 школьных спортивных залов в год;

ШСЛ — это образовательные программы (конкурсы) для учителей, тренеров и судей с участием более 2 500 человек в год;

ШСЛ — это развивающееся цифровое пространство, объединяющее всё школьное самбистское сообщество в единое комьюнити (сайт, социальные сети, приложение).

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Спортивная составляющая — это важный аспект нашей работы, но приоритетным направлением проекта является обучение школьников элементам «самозащиты без оружия» как основного действенного инструмента собственной безопасности, и этому мы обучаем на уроках физической культуры, а именно реализуем модуль «Самбо» в рамках предмета «Физическая культура».

На протяжении многих лет модуль реализовывался в блоке «Спорт» в части «По выбору», и на сегодняшний день у нас в данный процесс вовлечено 2700 школ, 1 000 000 школьников.

С этого учебного года мы вышли на новый этап развития и при поддержке губернаторов в четырёх субъектах Российской Федерации, а именно в Краснодарском крае, Республике Алтай, Донецкой Народной Республике и Новосибирской области, мы начали апробацию блока «Самозащита без оружия» (самбо), который направлен на обязательную часть изучения предмета «Физическая культура» в части прикладного направления и подготовки к выполнению норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С какой целью это вводится? Почему именно самбо? Где брать кадры? Как быть с материально-технической базой? Как правильно экипировать школьников? Это основной пул вопросов от профсообщества и родителей.

Постараемся ответить на все интересующие вопросы. Основной целью блока «Самозащита без оружия» является привитие школьникам навыка безопасного поведения, — того, чего не хватает в предмете «Физическая культура». Исторически сложилось, что основная цель данного предмета является не досуговая деятельность и вовлечение в неё, а формирование физической культуры личности и основ здоровья, а также формирование прикладных навыков для жизни, для работы и для службы. Сегодня мы утратили базовые ценностные ориентиры предмета и серьёзное отношение к нему в целом. Теперь физическая культура, как случайный остаток прошлого, живёт в целом по принципу — «и выбросить жалко, и оставлять страшно». Предмет, мешающий всем: руководителям — выстраивать правильно расписание, распределять финансы на постоянно изнашивающийся инвентарь, учитывать расширяющийся календарь соревнований; родителям — дополнительные траты на форму; школьникам — лень переодеваться на урок, негде ополоснуться после занятий и нет времени на восстановление.

Конечно, всех проблем мы не решим, так как это наша общая задача, но сделать шаг к формированию прикладных навыков, необходимых абсолютно всем в жизни, мы постараемся.

Почему именно самбо? Самбо — это единственное единоборство, разработанное и созданное в нашей стране с учётом менталитета и условий жизни. Школа — это институт воспитания гражданина нашей страны через русский язык и русскую культуру, а уже на базе сформированных ценностей идёт изучение иностранных языков, иностранной культуре. Так и в физической культуре, самбо — это база, общенациональный (отечественный) продукт, который основан на истории нашей страны, её традициях, её героях, который даст возможность получить не только хорошую физическую форму, но сформирует важные навыки безопасного поведения: умение безопасно падать (выполнять самостраховку, чтобы не получить повреждений), оперативно принимать решения в сложных жизненных ситуациях, освобождаться от различных захватов, чтобы получить возможность спасти себя и близкого, выполнять специальные сложно координационные технические действия для обездвиживания нарушителей порядка. Неверно изучать иной язык и иную культуру, не зная своей. А любой вид единоборств и спорта строится прежде всего на внутренней культуре и языке страны, имеет определённый менталитет и её правила. Далее, когда школьник будет владеть важными прикладными навыками для обеспе-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

чения собственной безопасности, он сможет заниматься любым видом спорта. Также по итогам прохождения школьной программы в соответствии с возрастом обучающиеся выполняют нормы и требования ГТО по дисциплине «Самозащита без оружия».

Самбо ломает стереотипы!

В этом году мы провели очень интересный социальный опрос, в котором приняли участие 2089 респондентов из 67 регионов, среди которых родители — 75%, обучающиеся — 14,3 %, учителя физической культуры — 10,7 %, и выяснили, что 82,1% опрошенных положительно относятся к внедрению модуля «Самбо», 12% — считают, что это скорее необходимость, 4,5% — не очень поддерживают эту идею и 0,7% — опасаются внедрения данного модуля.

Запрос общества для реализации проекта есть, важно дальше правильно реализовать.

Где брать кадры? — Каждый учитель физической культуры после прохождения курсов повышения квалификации сможет обучать этому направлению.

Как быть с материально-технической базой? — На начальной ступени обучения школьников специальное оборудование для модуля «Самбо» не требуется, достаточно базового оборудования школ — гимнастических матов. Те школы, которые развивают самбо и как спорт (дополнительное образование) и как прикладное направление (урочная и внеурочная форма).

Как правильно экипировать школьников? — На урок физической культуры специальная экипировка не требуется, школьники приходят в традиционной короткой спортивной форме (шорты, футболка).

Самбо — это целая экосистема, которая даёт возможность каждому проявить свои способности, быть в центре событий и являющаяся объединяющей для всех (см. рис.).

Важное событие!

Сегодня самбо является частью федерального партийного проекта «Выбор сильных», который стал преемственным проекту «Za самбо». Координатор проекта Сергей Елисеев, президент Всероссийской федерации самбо о проекте:

«Для меня особо отрадно, что партийный проект «Za Самбо», который мы запустили с «Единой Россией» в 2022 г., нашёл такую

Рис. Экосистема школьного движения самбо

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Петербургский международный экономический форум

Проект «Выбор сильных»

Самбо – честь и мужество

Школьная лига самбо

отдачу и активную поддержку по всей стране! Все 89 регионов России активно включились в нашу общественно-значимую работу. И следующий шаг, который стал для всех нас знаковым — это объединение трёх федераций (по борьбе, дзюдо и самбо) в один единый партийный проект «Выбор сильных»!

Сегодня мы представляем проект «Выбор сильных». В процессе развития нашей страны для обеспечения новых побед и достижений необходимо участие сильных людей с активной позицией, способных достигать поставленных целей и задач, анализировать и творить, а самое главное, тех, кто живёт и мыслит в духе культуры и истории России. Самбо воспитывает именно таких людей, кто не боится брать ответственность за семью, близких, общество и Родину. Сегодня самбо не просто спорт, а целый набор патриотических ценностей, метод воспитания принципов справедливости и морали, культуры здорового образа жизни, сдержанной силы и дисциплины. Освоение самбо — это не только развитие физических способностей, но и погружение в его особую культуру с богатой историей и системой нравственных ценностей. В нашей стране физическая культура всегда входила в систему безопасности и блок национальных интересов, именно поэтому необходимо продолжить применение всех мер и возможностей для массового вовлечения подрастающего поколения в спорт».

С 18 по 21 июня в Санкт-Петербурге проходил Петербургский международный экономический форум (ПМЭФ-2025) — знаковое событие, объединяющее бизнес, власть, науку и общественные организации. В этом году проект «Самбо в школу» вновь стал важной частью повестки, отражая растущий интерес к национальному виду спорта как к культурной и социальной ценности.

В рамках форума при участии президента Всероссийской федерации самбо Сергея Елисеева были подписаны важные соглашения о сотрудничестве с рядом регионов России, а также с зарубежными партнёрами. Это — шаг к дальнейшему расширению границ влияния самбо и интеграции его в культурные, образовательные и спортивные программы на новом уровне.

ПМЭФ-2025 стал площадкой для обсуждения будущего самбо. Участники форума выразили уверенность в том, что этот вид спорта будет и дальше развиваться и занимать важное место в культурной и спортивной жизни страны. «Самбо в школу» на ПМЭФ-2025 — это не просто участие в деловом форуме, это важный шаг к развитию самбо в системе образования и в стране в целом и укреплению его позиций на международной арене.

Мне, как соорганизатору площадки, удалось взять интервью у Александра Александровича Карелина и узнать его взгляд, ожидания и впечатления от нового проекта: «Я жду, что мы продолжим те возможности, которые были проявлены и сосредоточены во время проведения федерального партийного проекта «Za самбо». И хорошо, что 16 января 2025 г. решением Генерального Совета партии «Единая Россия» проект расширился, что он щедро распространил свои возможности на федерацию дзюдо и на федерацию спортивной борьбы.

Я думаю, что здесь мы предложим нашим последователям, участникам наших федераций правильную, разумную, очень заинтересованную, взаимную конкуренцию, но при этом она должна быть не хвастливой, не за счёт друг друга, а именно, объединяясь, мы должны стать ещё сильнее.

И как мне представляется, вот эта многослойность отбора, то есть тот, кто не зацепился за борьбу, останется в самбо, тот, кто из самбо выпал, останется в дзюдо. И потом можно всё это ещё раз по кругу запустить, чтобы после вторичного отбора показатели, поставленные Президентом перед нами о количестве занимающихся будут достигнуты за счёт наших видов спорта. Я думаю, что в этом тоже одна из наших задач.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

И благодаря накопленным методикам по проведению ярких турниров есть удивительные партнёрские отношения, например, по БАМу замечательная череда турниров по самбо и «Локодзюдо».

У нас есть замечательный пример, когда автодор идёт, трассу строит и везде проводит турниры по борьбе, по вольной и греко-римской. Вот совместим всё это, и эта фестивальность позволит родителям быстрее определяться, куда детей отдать. Ну и нам получать новое поколение».

На площадке «Выбор сильных» мы знакомили всех с элементами самозащиты и видом спорта самбо! Презентовали проект «Самбо в школу». Каждый желающий мог попробовать проявить себя на ковре, поучаствовать в квизовой программе, пообщаться с известными спортсменами, взять автограф и сделать памятную фотографию.

Участие самбо на такой крупномасштабной площадке не случайно, ведь речь идёт о представлении нашей культуры, наших традиций и языка через спорт, а самбо — это лучший язык международной дипломатии!

Говоря о спорте, мы говорим о воспитании нашего подрастающего поколения. Именно с такой позицией мы были приглашены в парк «Патриот» на региональный форум педагогов Подмосковья.

В учебно-методическом центре военно-патриотического воспитания молодёжи «Авангард» состоялся форум «Воспитание гражданина и патриота — фундамент национальной безопасности России». Мероприятие было приурочено ко Дню Государственного флага Российской Федерации. В рамках форума работала интерактивная площадка проекта «Выбор сильных!» под девизом «Растим патриотов Подмосковья вместе!», которую поддержал Александр Карелин, а наши спортсмены сделали содержательную программу показательного выступления и насыщенную интерактивную площадку с участниками — школьниками кадетских классов, будущего нашей страны.

Таким образом, проект «Самбо в школу» выполняет огромную социальную миссию в обеспечении благополучия подрастающего поколения, а именно:

формирует здоровый и безопасный образ жизни человека, способствует оздоровлению общества, укреплению иммунитета, продвижению моды на правильное питание и безопасное поведение;

объединяет школьников и приучает к работе в команде несмотря на то, что это индивидуальный вид спорта. Самбо объединяет людей, несмотря на их различия, и стирает индивидуальные ограничения;

формирует выносливость, трудолюбие и организованность. Самбо помогает преодолевать лень, вырабатывать стремление к активности, формировать привычку к полезной деятельности и достижению успеха;

способствует решению социальных проблем. Например, через достижения в самбо можно добиваться более качественного уровня жизни. ◆

Список источников

1. *Бат-Эрдэнэ Бадманямбугийн, Ням-Дорж Рэгжийбуугийн, Сагалеев А.С.* Единоборство как феномен этнокультуры монгольских народов// Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 8. С. 89—94.

2. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М., 2016. С. 115—123.

3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Основные аспекты апробации программно-методического комплекса для обучающихся 1—11 классов на основе самбо // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11. С. 101—107.

4. *Петров Р.* Борьба и цивилизация. Красноярск, 1997.

5. *Табаков С.Е., Ломакина Е.В.* Самбо в школе. 1—11 классы. Примерная программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2019. 231 с.

6. Традиции и философия самбо. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sambo.ru/sambo/.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

7. *Ломакина Е.В., Ломакина В.Е.* Самбо — путь к успеху! Самбо — наука побеждать! Самбо – 85! // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 26–38.

References

1. *Bat-Erdene Badmanyambugiin, Nyam-Dorzh Regzhiibuugiin, Sagaleev A.S.* Single combat as a phenomenon of the ethnic culture of the Mongolian peoples // Bulletin of the Buryat state university. 2015. No. 8. P. 89–94.

2. Martial arts and martial arts: science, practice, education // Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. M., 2016. P. 115–123.

3. *Lomakina E.V., Tabakov S.E.* The main aspects of approbation of the software and methodological complex for students in grades 1–11 based on sambo // Uchene notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2016. No. 11. P. 101–107.

4. *Petrov R.* Struggle and civilization. Krasnoyarsk, 1997.

5. *Tabakov S.E., Lomakina E.V.* Sambo at school. 1–11 grades. Exemplary program of additional education. M.: Enlightenment, 2019. 231 p.

6. Traditions and philosophy of sambo. [Electronic resource]. URL: http://www.sambo.ru/sambo/.

7. *Lomakina E.V., Lomakina V.E.* Sambo — the path to success! Sambo — the science of winning! Sambo – 85! // Physical culture at school. 2023. No 7. P. 26–38.

Е.В. ЛОМАКИНА,
исполнительный директор Ассоциации
«Студенческая спортивная лига самбо»,
исполнительный директор Фонда
и Всероссийского проекта «Самбо в школу»,
член экспертного совета Комитета Государственной
Думы РФ по молодёжной политике

Уважаемые авторы!

Редакция журнала «Физическая культура в школе» объявляет ***конкурс*** опубликованных в 2026 г. статей.

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

При определении победителей основными критериями являются:

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

Итоги конкурса будут подведены в январе 2027 г.

Победитель в каждой номинации награждается электронной подпиской на журнал на 2027 г.

Приглашаем всех к участию!

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Научная статья
УДК 796, 159.9.
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_36-46
ВАК 5.8.5

Мотивация юных спортсменов пубертатного периода к занятиям индивидуальными игровыми видами спорта

Ирина Владимировна Кулишенко[1], Ксения Игоревна Нефедова[2]
[1, 2]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]iv.kulishenko@guppros.ru
[2]nefedovatennis@yandex.ru

Аннотация. Мотивация является одним из ключевых факторов, определяющих успех спортсменов, особенно в период пубертата, когда происходит активное формирование личности и интересов. Установлено, что биопсихосоциальный подход в научных исследованиях мотивации спортсменов-подростков в индивидуальных игровых видах спорта является одним из основных перспективных для более глубокого понимания этого сложного явления и создания эффективных программ для поддержки и развития юных спортсменов. В статье проанализированы результаты эмпирического исследования и научными методами подтверждена гипотеза — мотивация соотносится со спортивными достижениями у подростков, занимающихся теннисом, таким образом, что чем выше уровень достижения успеха, мотивации славы и престижа, получения эмоционального удовольствия от спорта, а также чем выше мотив саморазвития, тем выше уровень спортивных достижений у подростков.

Ключевые слова: мотивация, пубертатный период, индивидуальные игровые виды спорта, юные спортсмены, научные исследования.

Для цитирования: Кулишенко И.В., Нефедова К.И. Мотивация юных спортсменов пубертатного периода к занятиям индивидуальными игровыми видами спорта // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 36-46. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_36-46.

© Кулишенко И.В., Нефедова К.И., 2025

Original article

Motivation of puberty young athletes to engage in individual game sports

Irina V. Kulishenko[1], Ksenia I. Nefedova[2]
[1, 2]State university of education, Moscow, Russia
[1]iv.kulishenko@guppros.ru
[2]nefedovatennis@yandex.ru

Abstract. Motivation is one of the key factors determining the success of athletes, especially during puberty, when there is an active formation of personality and interests. It has been established that the biopsychosocial approach in scientific research on the motivation of adolescent athletes in individual game sports is one of the main promising ones for a deeper understanding of this complex phenomenon and the creation of effective programs for the support and development of young athletes. The article analyzes the results of an empirical study and draws conclusions that scientific methods have confirmed the hypothesis of the study — motivation correlates with athletic achievements in adolescents engaged in tennis in such a way that the higher the level of success, motivation for fame and prestige, obtaining emotional pleasure

from sports, and the higher the motive for self-development, the higher the level of athletic achievements among teenagers.

Keywords: motivation, puberty, individual game sports, young athletes, scientific research.

For citation: Kulishenko I.V., Nefedova K.I. Motivation of puberty young athletes to engage in individual game sports // Physical culture at school. 2025. No 7. C. 36-46. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_36-46.

Период пубертата (11—16 лет) характеризуется интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, что зачастую приводит к нестабильности мотивации и снижению интереса к занятиям спортом. Важно понимать, что подростки в этом возрасте могут терять интерес к спорту из-за возрастающей академической нагрузки, изменений в социальных интересах и влияния внешних факторов. В то же время спорт может выступать мощным инструментом для развития уверенности в себе, социализации и формирования здоровых привычек, если мотивация спортсмена поддерживается на должном уровне. Низкая мотивация в этот период может привести к снижению спортивных результатов, травмам и даже к прекращению занятий спортом.

Индивидуальные игровые виды спорта требуют более глубокой индивидуальной подготовки и психической устойчивости. Эти виды спорта привлекают подростков возможностью самовыражения и личного развития, что может служить важным мотивом для дальнейших тренировок и достижения спортивных успехов [4]. Мотивация спортсменов пубертатного возраста изучалась в данной статье в контексте большого тенниса.

Понимание факторов, влияющих на мотивацию, и разработка эффективных методов её поддержания являются важными задачами как для науки, так и для практики спорта. Несмотря на важность темы, проблема исследования мотивации спортсменов пубертатного периода в индивидуальных игровых видах спорта остаётся относительно ограниченной. Необходимо дальнейшее изучение механизмов мотивации, эффективных методов её поддержания и профилактики выгорания у юных спортсменов.

В данной статье мы рассмотрим научные исследования по ряду перспективных направлений мотивации спортсменов пубертатного периода к занятиям спортом и обобщим данные собственного эмпирического исследования по теме.

Исследования показывают, что подростки, занимающиеся индивидуальными игровыми видами спорта, испытывают высокую потребность в поддержке значимых взрослых — тренеров и родителей, так как они играют ключевую роль в формировании позитивной спортивной самооценки [1, 2, 3]. Занятия спортом способствуют развитию таких важных качеств, как дисциплина, целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности, которые важны не только в спорте, но и в жизни. Именно в пубертатном периоде наблюдается высокий процент отсева спортсменов, которые не справляются с физическими, психологическими и социальными вызовами. Это приводит к потере потенциальных талантов и снижению общего уровня спортивной подготовки [2].

Для проведения научного исследования в области мотивации юных спортсменов в индивидуальных игровых видах спорта необходимо сформулировать гипотезы и постулаты, которые будут определять направления исследования и методы сбора данных.

На наш взгляд, можно использовать такую гипотезу: мотивация соотносится со спортивными достижениями у подростков, занимающихся теннисом, таким образом, что чем выше уровень достижения успеха, мотивации славы и престижа, получения эмоционального удовольствия от спорта, а также чем выше мотив саморазвития, тем выше уровень спортивных достижений у подростков.

В контексте мотивации спортсменов пубертатного периода можно выделить такой постулат: мотивация — многомерный конструктор.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Она не является единым целым, состоит из множества взаимосвязанных факторов, включая внутренние (интерес, удовлетворение) и внешние (награды, признания).

Сформулировав ясные гипотезы и постулаты, исследователи смогут получить более глубокое понимание факторов, влияющих на мотивацию юных спортсменов, и разработать эффективные стратегии для поддержания их интереса и приверженности спорту [4].

Научные исследования мотивации юных спортсменов в индивидуальных игровых видах спорта могут быть направлены по нескольким перспективным направлениям [5], которые обобщены в табл. 1.

Эти направления исследований позволят получить более глубокое понимание факторов, влияющих на мотивацию спортсменов пубертатного периода, и разработать эффективные стратегии для поддержания их спортивной

Таблица 1

Направления научных исследований мотивации спортсменов пубертатного периода в индивидуальных игровых видах спорта

Перспективные направления исследования	Цель исследования	Содержание
Биопсихосоциальный подход	Влияние гормональных изменений на мотивацию	Изучение корреляции между гормональными колебаниями в пубертатном периоде и изменениями в мотивационных показателях (уровень стремления к достижению, настойчивость, самооценка). Можно использовать биологические маркеры и психологические тесты
	Взаимодействие физического развития и психологического благополучия	Исследование связи между физическими изменениями тела (рост, сила, координация) и уровнем самооценки, тревожности, депрессии и их влиянием на мотивацию к тренировкам
	Влияние социальной среды	Анализ роли семьи, сверстников и тренера в формировании мотивации. Можно использовать качественные методы исследования (интервью, фокус-группы) для понимания субъективного опыта спортсмена
Когнитивные аспекты мотивации	Роль целей и ожиданий	Исследование влияния различных типов целей (ориентированных на результат или процесс) и ожиданий на мотивацию и спортивные достижения
	Развитие саморегуляции	Изучение связи между способностью к саморегуляции (контроль эмоций, концентрация внимания) и мотивацией. Возможно использование нейропсихологических методов исследования
	Влияние когнитивных искажений	Анализ роли когнитивных искажений (например, катострофизация, чрезмерное обобщение) в формировании мотивационных проблем
Эмоциональные аспекты мотивации	Влияние стресса и тревожности	Исследование влияния стресса, связанного с соревнованиями и тренировками, на мотивацию и эмоциональное состояние спортсменов
	Роль позитивных эмоций	Изучение роли позитивных эмоций (например, удовольствие, гордость) в поддержании мотивации и предотвращения выгорания
	Развитие эмоциональной устойчивости	Исследование эффективности различных программ тренировки эмоциональной устойчивости для повышения мотивации
Методологические аспекты	Разработка и валидация новых методик оценки мотивации	Создание инструментов для более точной и объективной оценки мотивации юных спортсменов в индивидуальных игровых видах спорта, учитывающих возрастные особенности
	Сравнительный анализ мотивационных факторов	Сравнение мотивационных профилей спортсменов разных видов спорта и уровней спортивной подготовки
	Разработка и тестирование интервенционных программ	Создание и оценка эффективности программ, направленных на повышение мотивации и предотвращение выгорания у юных спортсменов
Практическая значимость	Разработка рекомендаций для тренеров	Создание практических рекомендаций для тренеров по работе с юными спортсменами, направленных на поддержание высокой мотивации
	Разработка программ профилактики выгорания	Создание программ профилактики выгорания и предотвращения преждевременного завершения спортивной карьеры

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

активности и достижения высоких результатов. Важно использовать междисциплинарный подход, объединяющий знания психологов, физиологов, социологов и тренеров.

Установлено, что биопсихосоциальный подход в научных исследованиях мотивации спортсменов-подростков в индивидуальных игровых видах спорта является одним из основных перспективных для более глубокого понимания этого сложного явления и создания эффективных программ для поддержки и развития юных спортсменов.

Организация исследования. Для исследования соотношения уровня мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте нами было спланировано и осуществлено *эмпирическое исследование* [7]. Учитывая то обстоятельство, что исследование является констатирующим, нами была выполнена процедура диагностики актуального уровня мотивации и спортивных достижений у спортсменов подросткового возраста, занимающихся конкретным видом спорта — теннисом. По характеру исследование является *корреляционным*, выявляющим взаимосвязи уровня мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте.

Выборку исследования составили 40 подростков в возрасте от 10 до 16 лет мужского и женского пола (соответственно 27 и 13 человек), посещающие Международный теннисный центр Мытищи.

Ключевые различия между полами: у мальчиков активнее представлены старшие (15—16 лет) и младшие (12 лет) возраста, у девочек — младшие (11—12 лет). Выборка отражает специфические возрастно-гендерные паттерны, которые важно учитывать при анализе данных. Результаты исследования могут быть релевантны преимущественно для подгрупп с высокой представительностью, но требуют дополнительной валидации для других категорий.

Средства исследования особенностей спортивных достижений. Для исследования особенностей и оценки спортивных достижений нами применялся *метод экспертного опроса тренеров*, занимающихся с детьми, каждому из них задавался вопрос: «Оцените по пятибалльной шкале уровень спортивных достижений подростков, занимающихся теннисом». Помимо этого, выполнялся анализ объективных показателей результативности спортивной деятельности спортсменов — оценивался уровень спортивных достижений по факту наличия спортивных званий/разрядов (в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией).

Анализ и интерпретация полученных результатов. В ходе исследования особенностей мотивов занятий спортом в выборке подростков, занимающихся теннисом, в соответствии с методикой «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас, нами было определено (см. рис. 1), что наиболее значимыми мотивами спортивной деятельности для них являются мотивы: достижения успеха в спорте (20,70 баллов), мотивы социального самоутверждения (20,23), физического самоутверждения (19,65), получения эмоционального удовольствия (18,03). Наименьшую значимость имеют: гражданско-патриотический мотив (11,18), мотив подготовки к профессиональной деятельности (12,12), рационально-волевой мотив (12,33), социально-моральный мотив (12,75). Таким образом, большинство подростков — участников исследования ориентированы на самоутверждение, развитие собственных физических особенностей и качеств, а также на достижение успеха в рамках спортивной деятельности.

Исследование мотивов занятий спортом по методике В.И. Тропникова показало, что наиболее значимыми мотивами для спортивной деятельности у участников исследования являются (см. рис. 2): улучшение самочувствия и здоровья (4,15 балла), развитие характера и психических качеств (3,95), эстетическое удовольствие и поиск острых ощущений (3,32), повышение престижа и желание славы (3,32), а также физическое совершенствование (3,27). Наименее значимыми являются ценности мате-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

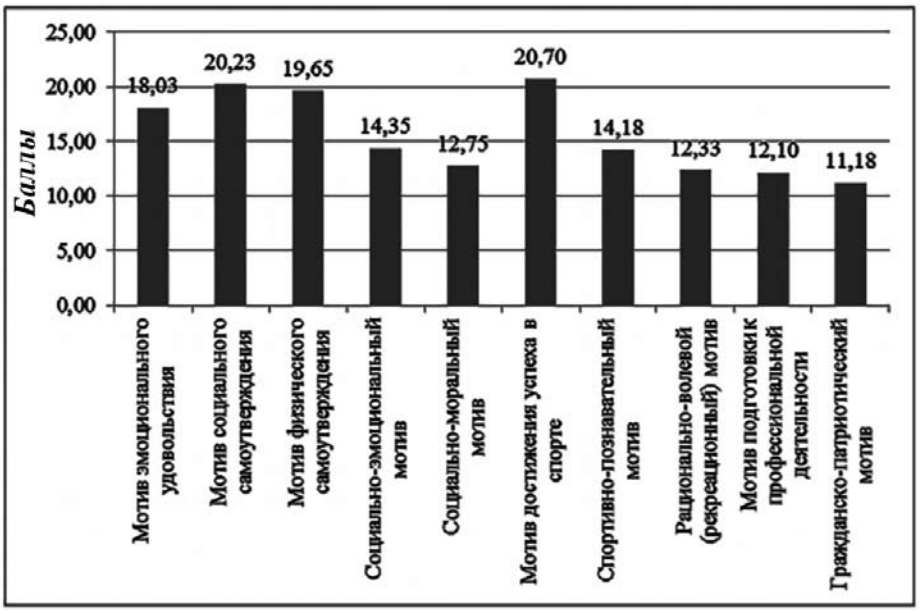


Рис. 1. Соотношение средних значений показателей мотивов занятий спортом (по методике А.В. Шаболтас)

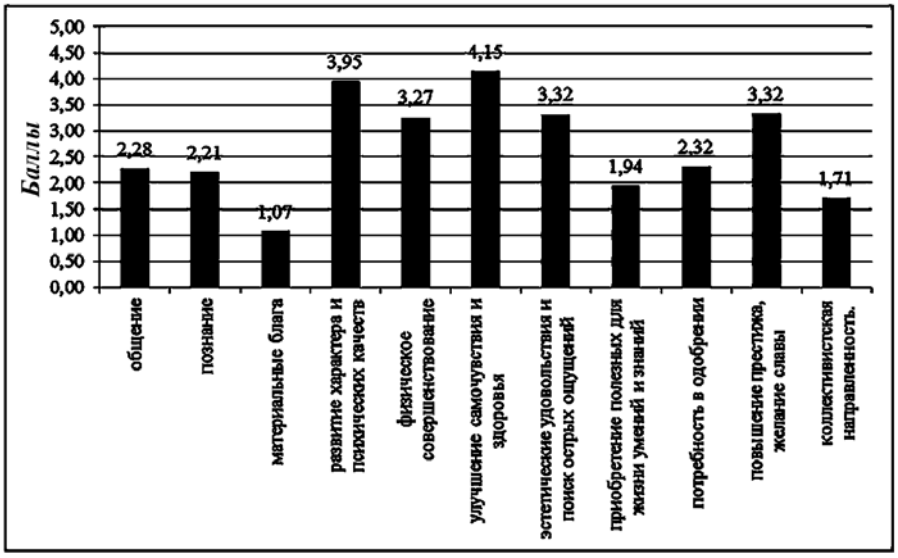


Рис. 2. Соотношение средних значений показателей мотивов занятий спортом (по методике В.И. Тропникова)

риального благополучия (1,07), коллективистской направленности (1,71), а также приобретение полезных для жизни умений и знаний (1,94).

Мы можем говорить о том, что у большинства участников исследования мотивы занятия спортом определяются субъективной значимостью спорта для развития психологических качеств и особенностей, для улучшения и сохранения физического состояния, а также получения удовольствия от спортивной деятельности.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

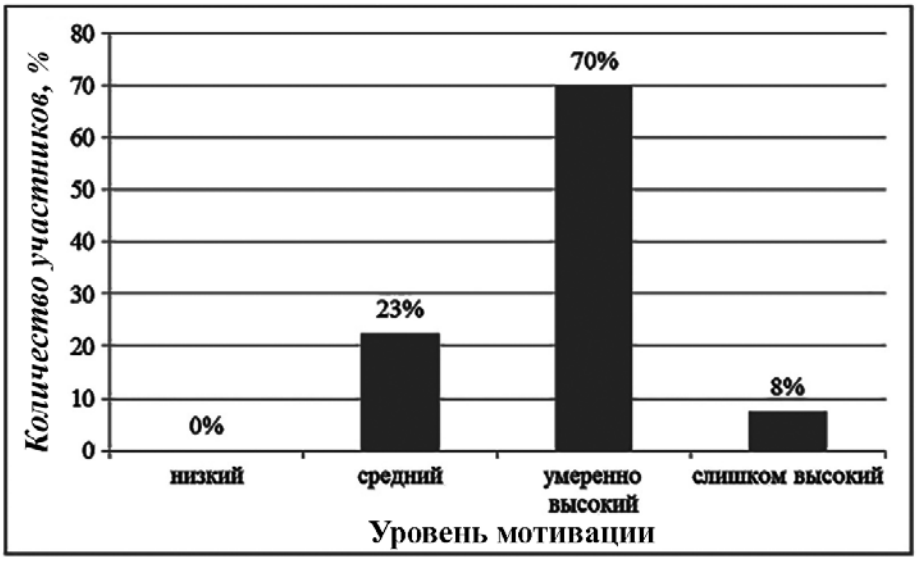


Рис. 3. Соотношение уровней выраженности мотивации достижения успеха в выборке исследования

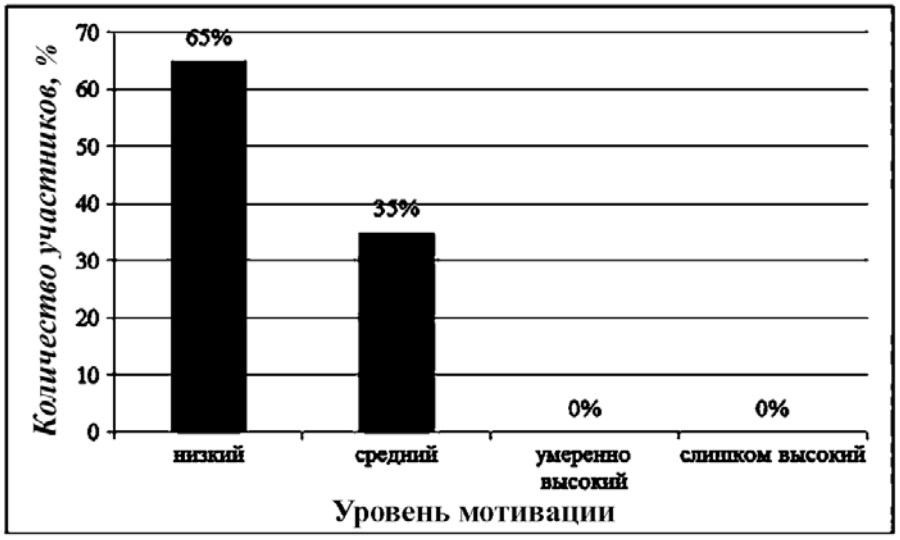


Рис. 4. Соотношение уровней выраженности мотивации избегания неудач в выборке исследования

В ходе исследования нами выявлено, что умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха характерен для 28 участников исследования (70%), средний уровень характерен для 23% участников, и только трое испытуемых (7,5%), имеют слишком высокий уровень мотивации достижения успеха (см. рис. 3).

Таким образом, для подростков, занимающихся спортом, в нашей выборке характерен преимущественно умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха.

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что для большинства спортсменов (65%) характерен низкий уровень сформированности мотива-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

ции избегания неудач, средний уровень такой сформированности имеют 35% участников исследования. Мы можем говорить о том, что у большинства спортсменов отсутствует направленность на избегание неудач, избегание проблем и уход от ошибок (см. рис. 4).

Учитывая результаты исследования особенностей мотивации достижения успеха и избегания неудач, мы можем заключить, что большинство подростков, занимающихся спортом, характеризуются наличием высокого уровня мотивации достижения успеха при наличии низкого уровня мотивации избегания неудач.

Следующим этапом исследования являлась оценка спортивных достижений подростков на основе экспертного опроса тренеров (см. табл. 2).

Таблица 2

Результаты экспертного опроса тренеров на предмет спортивных достижений подростков

Оценка	Количество человек	Проценты
Удовлетворительно	14	35
Хорошо	12	30
Отлично	14	35

В ходе исследования нами установлено, что ни один из участников исследования не был оценен как неуспевающий или имеющий низкий уровень успешности спортивной деятельности. Отмечается, что 14 подростков, занимающихся спортом, имеют отличную успешность в спортивной деятельности (35%).

Также нами была осуществлена оценка эффективности спортивной деятельности подростков по объективным показателям (см. табл. 3).

Нами определено, что у 40% участников исследования нет спортивных званий или разрядов. Остальные имеют различные спортивные разряды, так, шесть участников — первый юношеский разряд (15%), четыре участника — второй спортивный (10%), первый спортивный — у двух испытуемых (5%).

В ходе исследования осуществлён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показателей мотивации к занятиям спортом и оценки эффективности спортивной деятельности. Результаты корреляционного анализа в целом по выборке исследования представлены в табл. 4.

Таблица 3

Особенности спортивных достижений участников исследования

Звание/разряд	Количество человек	Проценты
Отсутствует	16	40
3-й юношеский	4	10
2-й юношеский	5	13
1-й юношеский	6	15
3-й спортивный	3	8
2-й спортивный	4	10
1-й спортивный	2	5
Кандидат в мастера спорта	0	0
Мастер спорта России	0	0
Мастер спорта международного класса	0	0

В ходе корреляционного анализа нами выявлен ряд достоверных корреляций показателей уровня мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте. В частности выявлено:

1. Показатели мотива эмоционального удовольствия как фактора спортивной деятельности коррелируют с показателями по экспертной оценке успешности спортивной деятельности ($rs = 0{,}38$).

2. Выявлены достоверные корреляции показателя мотивации достижения успеха в спорте и показателей по экспертной оценке ($rs = 0{,}39$) и уровню спортивных достижений по объективным показателям ($rs = 0{,}36$).

3. Имеют место достоверные корреляции показателей развития характера и психических качеств и показателей по экспертной оценке ($rs = 0{,}40$) и объективному показателю спортивных достижений ($rs = 0{,}42$).

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа показателей мотивации к занятиям спортом и оценки эффективности спортивной деятельности

Показатели мотивации к занятиям спортом	Экспертная оценка спортивных достижений	Объективный уровень спортивных достижений
Мотив эмоционального удовольствия	0,38	0,35
Мотив достижения успеха в спорте	0,39	0,36
Развитие характера и психических качеств	0,40	0,42
Эстетические удовольствия и поиск острых ощущений	0,41	0,31
Приобретение полезных для жизни умений и знаний	–0,36	–0,28
Повышение престижа, желание славы	0,39	0,39
Мотивация достижения успеха	0,40	0,33
Мотивация избегания неудач	0,24	–0,41

4. Выявлены достоверные корреляции показателя эстетического удовольствия и поиска острых ощущений с показателем экспертной оценки успешности спортивной деятельности (rs = 0,41).

5. Выявлены достоверные корреляции показателя приобретения полезных для жизни умений и знаний и показателя экспертной оценки спортивных достижений подростков (rs= –0,36).

6. Выявлены достоверные корреляции показателя мотива повышения престижа и желания славы и показателей экспертной оценки спортивных достижений (rs = 0,39) и их объективной оценки (rs = 0,39).

7. Выявлены достоверные корреляции показателей мотивации избегания неудачи и объективной оценки спортивных достижений (rs = –0,41).

Таким образом, на основании результатов исследования мы можем заключить, что существует связь показателей мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте, в частности, уровень спортивных достижений тем выше, чем выше уровень мотивации получения положительных эмоций от спорта, достижения успеха в спорте, саморазвития, повышения престижа. Помимо этого, выявлены отрицательные корреляции спортивных достижений и мотивов избегания неудач и приобретения полезных для жизни умений и знаний.

Итоги эмпирического исследования. Таким образом, цель эмпирического исследования, состоящая в определении особенностей соотношения уровня мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте, выполнена.

Эмпирическое исследование строилось по принципу констатирующего, в ходе исследовательской работы были решены следующие задачи:

произведён отбор и обоснование психодиагностических средств исследования с использованием четырех методик: «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас); «Методика изучения мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников); «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс); «Мотивация к успеху» (Т. Элерс);

осуществлена процедура психодиагностического исследования уровня мотивации и спортивных достижений в подростковом возрасте с учётом этих методик;

проанализированы результаты эмпирического исследования и сформулированы выводы о том, что научными методами подтверждена гипотеза исследования — мотивация соотносится со спортивными достижениями у подростков, занимающихся теннисом, таким образом, что чем выше уровень достижения успеха, мотивации славы и престижа, получения эмоционального удовольствия от спорта, а также чем выше мотив саморазвития, тем

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Таблица 5

Практические рекомендации для повышения мотивации подростков к занятиям спортом

Рекомендации	Содержание
Постановка целей	Использование SMART-целей (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени); сочетание краткосрочных целей (например, улучшение навыка за неделю) с долгосрочными (участие в турнире); акцент внимания подростка надо делать на личном прогрессе, а не только на результате
Роль тренера	Обеспечение позитивной обратной связи (хвалить за усилия, а не только за победы); проявление эмпатии (учитывать эмоциональные колебания и физические изменения); использование конструктивной критики, подкрепляя её советами по улучшению
Социальная поддержка	Создание командного духа через тимбилдинг, совместные мероприятия и обсуждение успехов команды; поощрение взаимоподдержки между игроками для укрепления доверия
Индивидуальный подход	Адаптация тренировки к физическим изменениям (например, корректировка нагрузки при скачках роста); принятие во внимание личных интересов спортсмена при выборе упражнений или ролей в команде
Разнообразие и вовлечение	Внедрение игровых форматов в тренировки (челленджи, мини-соревнования); возможность подростков самим участвовать в планировании (выбор упражнений, тактики, одежды, оборудования), чтобы они чувствовали себя ответственными за свой спорт
Работа с самооценкой	Подчеркивать сильные стороны спортсмена; обсуждать неудачи как часть роста, а не как провал; использовать визуализацию успеха и аффирмации
Баланс и восстановление	Соблюдение режима (достаточный сон, питание, дни отдыха); целесообразно избегать перегрузок, чтобы спорт ассоциировался с удовольствием, а не стрессом
Примеры для вдохновения	Возможно приглашение успешных спортсменов для мотивационных бесед; показ историй преодоления трудностей в подростковом возрасте
Вовлечение родителей	Объясняйте родителям важность поддержки без давления; организуйте совместные мероприятия (открытые тренировки, семинары)
Психологическая помощь	Привлечение спортивных психологов для работы с тревожностью, страхом неудачи; проведение тренингов по управлению эмоциями и стрессом

выше уровень спортивных достижений у подростков.

Разработаны практические рекомендации для тренеров и спортивных организаций на основе эмпирических данных (см. табл. 5).

Дополнительно можно рекомендовать:

внедрять технологии (видеоанализ игр, фитнес-трекеры) для наглядного отслеживания прогресса;

поощрять участие в мультиспортивных активностях для развития универсальных навыков.

Эти результаты могут быть использованы тренерами ДЮСШ, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивными психологами с целью повышения эффективности спортивной деятельности путём влияния на мотивационную сферу спортсменов пубертатного периода, чтобы они могли достигать своих целей и получать удовольствие от занятий спортом.

Заключение. Установлено, что биопсихосоциальный подход в научных исследованиях мотивации спортсменов-подростков в индивидуальных игровых видах спорта является одним из основных перспективных для более глубокого понимания этого сложного явления и создания эффективных программ для поддержки и развития юных спортсменов. Проанализированы результаты эмпирического исследования и сформулированы выводы о том, что научными методами подтверждена гипотеза исследования о соотношении мотивации со спортивными достижениями у подростков.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Таким образом, мотивация спортсменов пубертатного возраста в индивидуальных игровых видах спорта — сложная задача, требующая интегративного подхода, то есть объединения различных теоретических и практических задач. Она имеет свои специфические черты, обусловленные возрастными изменениями и особенностями выбранного вида спорта. Поддержка тренеров и родителей, а также работа над внутренней мотивацией спортсмена играют важную роль в удержании интереса подростков к занятиям спортом. Для успешного развития и продолжительного увлечения спортом в этот период важно создать благоприятную среду, которая будет способствовать личностному и физическому росту спортсмена.

Рассмотренные в статье направления научных исследований мотивации в игровых видах спорта для юных спортсменов не являются исчерпывающими. Новые технологии и идеи постоянно появляются. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку более эффективных методов мотивации и поддержки юных спортсменов. Необходимо дальнейшее углублённое изучение механизмов мотивации, эффективных методов её поддержания и профилактики выгорания у юных спортсменов. ◆

Список источников

1. *Абдрахманова А.Ш.* Влияние когнитивной нагрузки на постуральную устойчивость спортсменов игровых видов спорта / А.Ш. Абдрахманова, В.А. Капустинская // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых учёных, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х тт., Казань, 05 апреля 2024 г. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 503—505.

2. Влияние игровых видов спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков / И.М. Оглы Джолиев, Н.И. Шингарева, Н.М. Каримов [и др.] // Управление образованием: теория и практика. 2024. № 4-2. С. 66—75.

3. *Дубоносова С.В.* Оценка уровня здоровья юных спортсменов и их спортивных результатов при смене вида спорта / С.В. Дубоносова, Ю.Л. Веневцева, Л.Н. Нижник // Вестник спортивной науки. 2024. № 4. С. 25—30.

4. *Каргин Н.Н.* Методологические особенности исследования психологических факторов в спорте // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сб. трудов IV Международной научно-практической конференции, Москва, 07—08 декабря 2022 г. / Редколлегия: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. М.: Российский университет транспорта, 2022. С. 106—113.

5. *Кияев В.И.* Применение новых методов спортивной аналитики в построении прогнозных моделей в игровых видах спорта / В. И. Кияев, А. М. Макаров // Hypothesis. 2020. № 1(10). С. 45—51.

6. *Маглатюк Т.В.* Психологическая подготовка в большом теннисе / Т.В. Маглатюк, А.А. Войнова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-2. С. 110—112.

7. *Разова Е.В.* Анализ результатов самооценки физической подготовленности обучающихся 5—9-х классов / П.И. Храмцов, С.Н. Храмцова, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9(235). С. 106—108.

References

1. *Abdrakhmanova A.Sh.* Impact of cognitive disorders on postural resilience sportsmanov gamesports species sport / A.Sh. Abdrakhmanova, V.A. Kapustinskaya // Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism: Proceedings of the XII All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students of higher and secondary educational institutions with international participation. In 3-x tt., Kazan, April 05, 2024. Kazan: Volga state university of science and technology, 2024. P. 503—505.

2. Influence gamemandh species sport of physical and mental zdorovye detey and subrostkov / S.M. Zholiev, N.I. Shingareva, N.M. Karimov and others.] // Management education: theory and practice. 2024. № 4-2. P. 66—75.

3. *Dubonosova S.V.* Rating urovnya zdorovia Yun wawringhe sportsmenov and IH sportivnabrach results in sport change / S.V. Dubonosova, Yu.L. Venevtseva,

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

L.N. Nizhnik // Journal of controversial sciences. 2024. № 4. P. 25—30.

4. *Kargin N.N.* Methodological particularities and the psychological factorov in the dispute // Updates on the problem: developments and developments in the field of Transport: International Scientific and practical conferences, Moscow, 07-08 December 2022 / editorial board: Vol. Yu. Maskaeva, M.A. Ovsyannikova. Moscow: Russian University of transport, 2022. P. 106—113.

5. *Kiyaev V.I.* Replacement of new wawrabh methodological controversial Analytics in built-up and forecasted wawrabh modelei in gamerabh I saw sport / V.I. Kiyaev, A.M. Makarov // Hypothesis. 2020. № 1(10). P. 45—51.

6. *Maglatiuk T.V.* Psychological training in the big Tennys / T.V. Maglatiuk, A.A. Voynova // Trends in science and education. 2024. № 105-2. P. 110—112.

7. *Razova E.V.* Analysis of the results of self-assessments physical preparations training students in grades 5—9 / P.I. Khramtsov, S.N. Temple, E.V. Razova, I.V. Kulishenko // Scientist / University notes named after P.F. Lesgafta. 2024. № 9(235). P. 106—108.

И.В. КУЛИШЕНКО,
кандидат педагогических наук,
доцент, декан факультета физической культуры и спорта
К.И. НЕФЕДОВА,
магистрант факультета физической культуры и спорта

Методическая статья
УДК 372.879.6
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_46-51
ВАК 5.8.4

Организационно-методические аспекты проведения подготовительной части школьного занятия по баскетболу

Дмитрий Иванович Нестеровский[1], Вера Владимировна Беляева[2]
[1, 2]Пензенский государственный университет, Пенза, Россия
[1]d_nesterovskij14@rambler.ru
[2]Verab2110@yandex.ru

Аннотация. В статье дано обоснование содержания и построения подготовительной части школьного занятия по баскетболу с учётом особенностей игровой соревновательной деятельности. Предложен вариант проведения разминочной части, ориентированной на вариативность использования подготовительных упражнений и средств игрового метода.

Ключевые слова: подготовительная часть, школьное занятие по баскетболу, специфика игровой деятельности, вариативность разминочного материала.

Для цитирования: Нестеровский Д.И., Беляева В.В. Организационно-методические аспекты проведения подготовительной части школьного занятия по баскетболу // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 46-51. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_46-51.

© Нестеровский Д.И., Беляева В.В., 2025

Original article

Organizational and methodological aspects of conducting the preparatory part of a school basketball lesson

Dmitry I. Nesterovsky [1], Vera V. Belyaeva[2]
[1, 2]Penza state university, Penza, Russia
[1]d_nesterovskij14@rambler.ru
[2]Verab2110@yandex.ru

Abstract. The article provides a rationale for the content and structure of the preparatory part of a school basketball lesson, taking into account the

specifics of competitive game activity. It suggests an option for conducting a warm-up part that focuses on the variability of using preparatory exercises and game methods.

Keywords: preparatory part, school basketball classes, specifics of playing activities, the variability of warm-up material.

For citation. Nesterovsky D.I., Belyaeva V.V. Organizational and methodological aspects of conducting the preparatory part of a school basketball lesson // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 46-51. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_46-51.

В структуре школьного занятия по спортивным играм вводно-подготовительной части делегируется решение традиционных задач: организационных и разминочно-подготовительных. Но если организационные мероприятия включают стандартные средства: построение, рапорт дежурного, взаимное приветствие, проверка присутствующих и их внешнего вида, краткий опрос, сообщение задач занятия, строевые упражнения на месте, то разминочная часть более вариативна и должна в полной мере отражать специфику предстоящей двигательной деятельности.

Достижение задач подготовки опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма и формирования психологического настроя учащихся к предстоящей основной работе не терпит стандартизации, однообразия и монотонности, требует от педагога творческого подхода к выбору адекватных средств и методов, вариативности их использования [1].

Основой содержания и построения разминочной части занятий по баскетболу должны служить особенности игровой соревновательной деятельности. Баскетбол отличается высоким динамизмом в развитии игровых ситуаций, постоянным чередованием активных и пассивных фаз игры. Играющим приходится непрерывно переключаться от одних двигательных действий к другим. Используются многообразные способы их выполнения на фоне изменяющихся скоростей и направлений передвижений. В процессе игрового соперничества в работу комплексно включаются практически все группы мышц, функциональные системы. Результативность выполнения технико-тактических действий требует согласованности в деятельности верхних и нижних конечностей. Налицо преобладание скоростно-силового режима мышечной работы [3].

Данные особенности призваны служить учителю ориентирами при выборе продуктивных упражнений для решения задач разминочной части занятия по баскетболу.

Практический опыт показывает, что успешность планирования содержания и построения разминочного материала гарантирует реализация четырёх руководящих положений [2].

Во-первых, приёмы передвижений следует предлагать по принципу вариативности и соответствия их структурным особенностям игры. Предпочтительно чередование разновидностей баскетбольных передвижений с изменением направления и скорости. Легкоатлетические специальные беговые упражнения полезно сочетать с перекладыванием или перебрасыванием баскетбольного мяча из руки в руку или с выполнением ведения мяча.

Во-вторых, приоритетными необходимо считать общеразвивающие упражнения (ОРУ) комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, воспроизводимые в динамическом режиме мышечной деятельности. Избегать длительного «стояния». Выполнение упражнений на месте должно сопровождаться переходом из статического положения в динамическое с перемещением на новые, заранее указанные позиции после завершения заданного количества повторений или по сигналу педагога. Полезны ОРУ с баскетбольным мячом в руках.

В-третьих, надо целенаправленно вырабатывать у занимающихся «чувство мяча» благодаря системному использованию в разминочных упражнениях манипуляций с баскетбольными мячами, включая элементы жонглирования: изменение положения мяча отно-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

сительно частей тела, перекладывание, перебрасывание, передачи из рук в руки, перенос с места на место, переводы мяча с руки на руку в процессе дриблинга на месте и в движении. Широкие возможности в конструировании упражнений такой направленности открываются по мере освоения учащимися базовых элементов «школы» техники владения мячом: держание, ловля, передачи, ведение.

В-четвёртых, требуется последовательное внедрение средств игрового метода для создания эмоционального фона, моделирующего условия игровой соревновательной деятельности и формирующего у школьников устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Заявленные принципиальные подходы должны применяться комплексно, дополняя и усиливая друг друга.

Предлагаем один из примерных вариантов проведения разминочного раздела подготовительной части занятия по баскетболу.

Место проведения: баскетбольная площадка.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Основные задачи: подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем, обеспечивающих двигательную деятельность, к основной работе; обеспечение нервно-психологической готовности к обучению и совершенствованию навыков игры в баскетбол.

Частные задачи: развитие тактильной чувствительности («чувства мяча»), воспитание скоростно-силовых способностей и компонентов быстроты.

Содержание:

1. Разогревающие упражнения для кистей:

И.п.: руки вперёд, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения в лучезапястных суставах. По 4–6 раз внутрь и наружу.

И.п.: о.с.: сгибание-разгибание пальцев: *1–4* — руки вниз, *5–8* — руки вперёд, *9–12* — руки вверх, *13–16* — руки в стороны. Повторить 2 раза.

И.п.: руки вниз, пальцы «в замок». *1–4* — пружинящие сгибания-разгибания в локтевых суставах, «развернув замок» ладонями вниз, *5–8* — руки вперёд, то же, «развернув замок» ладонями вперёд, *9–12* — руки вверх, то же, «развернув замок» ладонями вверх. Повторить 2 раза.

2. Ведение мяча в движении ходьбой с чередованием заданий:

ведение правой (левой) в ходьбе на передней части стопы («на носках»);

ведение левой (правой) в ходьбе на задней части стопы («на пятках»);

ведение правой (левой) в ходьбе на внешней стороне стопы;

ведение левой (правой) в ходьбе на внутренней стороне стопы.

Пройти 1 круг.

Организационно-методические указания. Передвигаться в колонне по одному, следуя по условной схеме «Конфетка» (рис. 1).

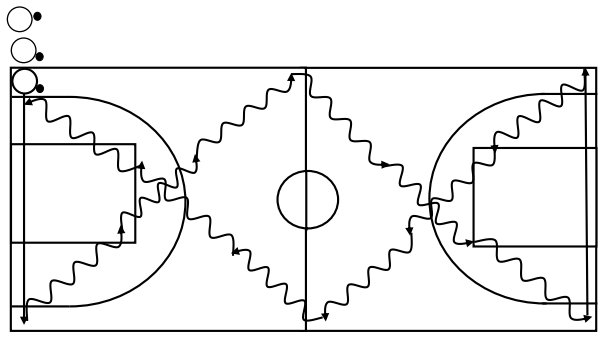


Рис. 1. Условная схема передвижения «Конфетка»

*__Условные обозначения__ :

–игрок с мячом;

–передвижение игрока с мячом в руках

–ведение мяча

Дистанция 2–3 м. Чередовать ведение правой и левой на каждом диагональном отрезке дистанции. При смене направления движения переводить мяч с руки на руку перед собой, под ногой или за спиной в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

3. Перебрасывание мяча с кисти на кисть в движении ускоренной ходьбой: руки выпрямлены вперёд; руки выпрямлены вверх.

Организационно-методические указания. Задание выполнять при передвижении вдоль

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

обеих лицевых линий условной схемы «Конфетка». Положение рук поменять на противоположной стороне площадки. При перебрасывании касаться мяча всеми поверхностями расставленных фаланг пальцев (не ладонями), кисти сбоку на мяче — добиваться характерного «звучания» при контакте пальцев с мячом.

4. Ведение мяча в движении бегом с чередованием способов передвижений:

ведение правой (левой) с перемещением специфическим баскетбольным бегом;

ведение левой (правой) с перемещением бегом спиной вперёд;

ведение правой (левой), перемещаясь специфическим баскетбольным бегом с поворотами кругом на 360°.

Пройти 2 круга.

Организационно-методические указания. Передвигаться в колонне по одному по той же условной схеме «Конфетка», изменив направление движения на обратное. Дистанция 2—3 м. Скорость перемещений — контролируемая. Чередовать ведение мяча правой и левой на каждом отрезке дистанции. Мяч при ведении направлять вперёд-сбоку от одноимённой с ведущей рукой ноги. При передвижении спиной вперёд «загребать мяч под себя», накладывая на него кисть сверху-спереди. Повороты кругом выполнять вперёд поочередно через правое и через левое плечо после трёх ударов мячом в площадку. После каждого поворота переводить мяч с руки на руку перед собой.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте с баскетбольными мячами в руках с последующим переходом к выполнению специальных беговых заданий в сочетании с ведением мяча:

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1* — переложить мяч с руки на руку, «вращая» вокруг пояса по часовой стрелке; *2* — левую назад на носок, мяч вверх; *3* — наклон назад; *4* — и.п.; *5—8* — то же, но с «вращением» мяча вокруг пояса в обратную сторону и наклоном назад, отставляя правую ногу. Повторить 4—6 раз.

6. Ведение мяча правой, передвигаясь бегом, «заплетая ногами косичку».

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1* — переложить мяч с руки на руку, «вращая» вокруг шеи по часовой стрелке; *2* — наклон вперёд с касанием мячом носка правой; *3* — наклон вперёд с касанием мячом носка левой; *4* — и.п.; *5—8* — то же, но «вращая» мяч вокруг шеи в обратном направлении и с наклоном сначала к носку левой, а затем правой. Повторить 4—6 раз.

7. Ведение мяча левой, передвигаясь бегом с прямыми ногами вперёд.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1* — переложить мяч с руки на руку, «вращая» вокруг правого колена против часовой стрелки (изнутри-наружу); *2* — поднимая мяч вверх, отставить левую ногу в сторону; *3* — наклон влево; *4* — и.п.; *5—8* — то же, но «вращая» мяч вокруг левого колена и выполняя наклон вправо. Повторить 4—6 раз.

8. Ведение мяча правой, передвигаясь бегом с прямыми ногами назад.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1—2* — перекладывание мяча с руки на руку по «восьмёрке» (изнутри-направо-наружу — внутрь-налево-наружу); *3* — левую руку в сторону, мяч на левой кисти; *4* — поворот туловища налево, взять мяч в обе руки; *5—6* — пружинящие повороты туловища налево, прямые руки с мячом в сторону; *7* — поворот туловища направо, прямые руки с мячом вперёд; *8* — и.п.; *9—16* — то же, но с вращением мяча по «восьмёрке» в противоположную сторону, до положения «правая рука в сторону, мяч на правой кисти» и с дальнейшим поворотом туловища направо для установки контроля над мячом двумя руками и последующими пружинящими поворотами направо. Повторить 4—6 раз.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

9. Ведение мяча левой, передвигаясь бегом «вприпрыжку» с ноги на ногу.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1* — переложить мяч с руки на руку, «вращая» вокруг пояса по часовой стрелке; *2* — отставляя правую в сторону, наклон вперёд до положения — туловище параллельно полу, руки с мячом выпрямлены вперёд; *3* — круговое движение туловищем и прямыми руками вправо; *4* — и.п.; *5–8* — то же, но с «вращением» мяча против часовой стрелки и круговым движением туловищем и прямыми руками влево. Повторить 4–6 раз.

10. Ведение мяча с переводами с руки на руку перед собой, передвигаясь бегом с прямыми ногами в сторону.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1–4* — перекладывание мяча из руки в руку под коленями (изнутри наружу) поочерёдно поднимаемых правой и левой ног, согнутых в колене. Повторить 4–6 раз.

11. Ведение мяча правой, передвигаясь бегом с захлестыванием голени назад.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, стопы параллельны с носками на одной линии. *1* — выпад вперёд правой, перекладывание мяча из руки в руку под правым бедром (изнутри наружу); *2* — и.п.; *3–4* — то же с другой ноги. Повторить 4–6 раз.

12. Ведение мяча левой, передвигаясь бегом с высоким подниманием бедра.

И.п.: баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, правая впереди. Прыжки на месте толчком двумя со сменой положения ног («ножницы») в сочетании с перебрасываем мяча с кисти на кисть, руки выпрямлены вперёд, кисти под мячом ладонями вверх. Выполнить 6–8 прыжков.

13. Скоростное ведение мяча правой.

И.п.: стоя спиной к площадке; баскетбольная стойка игрока, владеющего мячом, левая впереди. Прыжки на месте толчком двумя со сменой положения ног: стопы параллельно — стопы скрестно, поочерёдно правая и левая впереди, в сочетании с перебрасыванием мяча с кисти на кисть: руки выпрямлены вперёд, расставленные пальцы касаются боковой поверхности мяча. Выполнить 6–8 прыжков.

14. Бросок мяча через себя — поворот — рывок — поймать мяч — скоростное ведение мяча левой.

Организационно-методические указания. Все упражнения на месте выполнять в одношереножном строю, располагаясь вдоль одной боковой линии или в двух шеренгах, находясь у противоположных боковых напротив друг друга в «шахматном порядке». Задания в движении отрабатывать, перемещаясь между боковыми линиями (поперёк зала) (рис. 2).

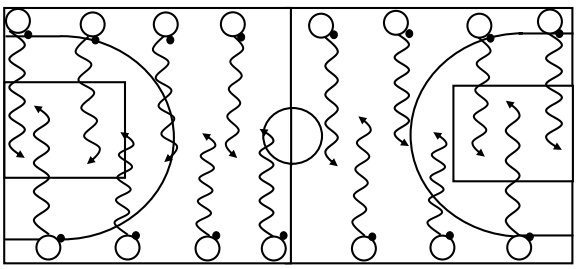


Рис. 2. Перемещение между боковыми линиями (поперёк зала)

Условные обозначения :
– игрок с мячом;
– ведение мяча

Стартовать с ведением мяча после выполнения заданного количества повторений каждого ОРУ на месте (т.е. индивидуально) или по сигналу педагога (т.е. одновременно всеми учениками). Ведение мяча завершать остановкой двумя шагами у противоположной боковой линии.

15. Подвижная игра «Командные салки с ведением». Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей. Продолжительность 4–5 мин.

Правила игры. Всех учеников распределить на две команды с приблизительно равными по уровню двигательного потенциала занимающимися. Команды располагаются на своей

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

половине баскетбольной площадки. Каждый игрок владеет мячом. Назначить по 2 водящих от каждой команды. По сигналу педагога все игроки начинают произвольное передвижение с ведением мяча на своей стороне площадки. А назначенные водящие переходят в передовую зону (на сторону соперников) и, передвигаясь с дриблингом, стремятся догнать и осалить свободной рукой как можно больше игроков противоположной команды. Потеря мяча или выход за пределы игровой площадки убегающими приравниваются к осаливанию водящим. Осаленный игрок должен выполнить 5 прыжков вверх толчком двумя из положения приседа или глубокого приседа и вернуться в игру. Он может быть осален повторно только другим водящим. По окончании установленного на таймере времени подсчитываются осаленные в одной и другой команде. Более успешные водящие приносят своей команде 2 очка, а если полученное преимущество достигает разницы в три или более осаленных, к командному счёту прибавляют полученную разницу. Далее в каждой команде назначаются новые водящие и проводится очередной сет игры. Команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

Варианты:

активные фазы игрового времени можно варьировать от 24 с до 40 с;

можно регламентировать способ ведения мяча: слабейшей рукой на протяжении всей игры или ограниченное время по сигналу педагога; слабейшей рукой на отдельных участках площадки (например, в двухочковой или трёхсекундной зоне); чередование видов дриблинга по сигналу или в указанных местах баскетбольной площадки и т.п.;

чередовать способы перемещений убегающих с ведением игроков: прыжками на двух или на одной, бегом спиной вперёд, боком приставными шагами и т.п. на отдельных участках площадки;

вводить специальные условия осаливания игроков (например, салить соперника можно только сильнейшей рукой или только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т.п.). ◆

Список источников

1. *Нестеровский Д.И.* Особенности проведения подготовительной части уроков баскетбола: учеб.-метод. рекомендации. Пенза: ПГПУ, 2009. 32 с.

2. *Нестеровский Д.И., Павлова М.А.* Баскетбол в школе: Уроки в 5—11-х классах: учеб. пособие. Пенза: ПГПУ, 2010. 336 с.

3. *Нестеровский Д.И.* Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 352 с.

References

1. *Nesterovsky D.I.* Features of conducting the preparatory part of basketball lessons: educational and methodological recommendations. Penza: PGPU, 2009. 32 p.

2. *Nesterovsky D.I., Pavlova M.A.* Basketball at school: lessons in grades 5—11: textbook. Penza: PGPU, 2010. 336 p.

3. *Nesterovsky D.I.* Theory and methodology of basketball: a textbook for students. institutions of higher prof. education. 6th ed., revised by M.: Publishing Center «Academy», 2014. 352 p.

Д.И. НЕСТЕРОВСКИЙ,
кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных игр
В.В. БЕЛЯЕВА,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физической культуры и спорта

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Методическая статья
УДК 796.012
DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_52-60
ВАК 5.8.4

Учителю в помощь. Биомеханика упражнений на пресс

Ирина Викторовна Богданова
Государственный университет просвещения, Москва, Россия
irinabogdanova2015@yandex. ru,
ORCID: 0009-0000-7854-1147

Аннотация. Биомеханика имеет большое значение для анализа и совершенствования двигательных навыков, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и снижения риска травм. Упражнения для мышц брюшного пресса играют важную роль в поддержании здоровья людей различного возраста. Сильный пресс способствует стабилизации корпуса, защите внутренних органов, снижению нагрузки на позвоночный столб. В статье рассказывается о биомеханических особенностях работы мышц пресса, распространённых ошибках выполнения упражнений на пресс, проведён анализ техники их выполнения, даны рекомендации для повышения эффективности выполнения различных видов упражнений на пресс.

Ключевые слова: упражнение на пресс, биомеханический анализ, мышцы, суставы, виды упражнений на пресс.

Для цитирования: Богданова И.В. Учителю в помощь. Биомеханика упражнений на пресс // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 52-60. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_52-60.

Original article

To help the teacher. Biomechanics of abs exercises

Irina V. Bogdanova
State university of education, Moscow, Russia
irinabogdanova2015@yandex. ru,
ORCID: 0009-0000-7854-1147

Abstract. Biomechanics plays an important role in analyzing and improving motor skills, increasing the effectiveness of the educational and training process, and reducing the risk of injury. Abdominal exercises play an important role in maintaining the health of people of different ages. A strong press helps to stabilize the body, protect internal organs, and reduce stress on the spinal column. In this article, we will talk about the biomechanical features of the abdominal muscles, common mistakes, analyze the technique of performing abs exercises, and give recommendations for improving the effectiveness of various types of abs exercises.

Keywords: abs exercise, biomechanical analysis, muscles, joints, types of abs exercises.

For citation: Bogdanova I.V. To help the teacher. Biomechanics of abs exercises // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 52-60. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_7_52-60.

Двигательная активность играет важную роль в поддержании здоровья школьников, студентов, работающих людей, а развитие мышц брюшного пресса является одной из важных задач на занятиях физической культурой в школе, колледже, в высшем учебном заведении.

Мышцы пресса выполняют не только эстетическую функцию, но и играют важную роль в стабилизации корпуса, поддержании осанки и защите внутренних органов. Сильный пресс

© Богданова И.В., 2025

снижает нагрузку на позвоночник, улучшает координацию движений и помогает предотвратить травмы, особенно в поясничном отделе спины.

Биомеханический анализ поможет понять воздействия различных упражнений на мышцы пресса, определить оптимальную амплитуду движений для достижения максимальной эффективности, ошибки при выполнении упражнений для предотвращения травм, распределить правильно нагрузку между различными группами мышц, способствовать оптимизации тренировочных программ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся [1, 3]. Владея биомеханическим анализом упражнений на пресс, преподаватель физической культуры может корректировать ошибки обучающихся и рекомендовать более эффективную технику выполнения упражнений. Это особенно актуально для учащихся школ, студентов вузов.

В этой статье мы познакомим читателя с анатомо-физиологическими особенностями мышц пресса, их ролью в движении и стабилизации корпуса, основными биомеханическими принципами работы мышц во время выполнения упражнений на пресс, анализом техники этих популярных упражнений, эффективному и безопасному использованию их в учебном процессе.

Расскажем об основных ошибках, допускаемых при выполнении упражнений, и их возможных негативных последствиях.

Основные биомеханические принципы работы мышц

Принцип рычагов тела

Человеческое тело действует как система рычагов, управляемых мышцами. Длина конечностей, точка приложения силы и угол движения оказывают влияние на эффективность упражнений. Например, при выполнении подъёмов ног лёжа угол между ногами и туловищем влияет на нагрузку на мышцы пресса: чем больше угол, тем выше нагрузка.

Центр тяжести и его смещение

Центр тяжести — это точка, в которой сосредоточена масса тела. При выполнении упражнений на пресс центр тяжести смещается, что требует активного вовлечения мышц-стабилизаторов. Например, при скручиваниях или планке неправильное распределение веса может привести к избыточной нагрузке на поясничный отдел позвоночника.

Мышечное напряжение и типы сокращений

Мышцы могут работать в различных режимах:

концентрическое сокращение — укорачивание мышцы при её напряжении (например, подъём туловища в скручивании);

эксцентрическое сокращение — удлинение мышцы под нагрузкой (например, медленный возврат в исходное положение);

изометрическое сокращение — напряжение без изменения длины мышцы (например, планка).

Каждый тип сокращения играет важную роль в тренировке пресса: концентрические и эксцентрические движения развивают силу, а изометрические — выносливость и стабильность корпуса [2, 5, 7].

Анатомо-физиологические особенности мышц пресса

Брюшной пресс состоит из нескольких мышечных групп, каждая из которых выполняет свою функцию. Они участвуют не только в сгибании и скручивании, но и в дыхании, поддержании осанки и передаче силы между верхней и нижней частью тела.

Основные мышцы пресса (см. рис. 1):

Рис. 1. Мышцы пресса

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Прямая мышца живота (m. rectus abdominis)

Располагается вертикально вдоль передней поверхности живота.

Разделена сухожильными перемычками, образующими характерный «кубический» рельеф.

Основная функция — сгибание туловища вперёд (например, при выполнении скручиваний).

Также участвует в стабилизации таза и позвоночника.

Внешние косые мышцы живота (m. obliquus externus abdominis)

Расположены по бокам живота, волокна направлены диагонально сверху вниз.

Обеспечивают повороты туловища и наклоны в стороны.

Совместно с внутренними косыми мышцами выполняют ротационные движения.

Внутренние косые мышцы живота (m. obliquus internus abdominis)

Находятся под внешними косыми мышцами, волокна направлены диагонально снизу вверх.

Работают в паре с внешними косыми мышцами противоположной стороны (например, при повороте туловища влево активны правые внешние и левые внутренние косые мышцы).

Поперечная мышца живота (m. transversus abdominis)

Самая глубокая из мышц пресса, расположена горизонтально.

Основная функция — стабилизация корпуса и поддержание внутрибрюшного давления.

Активно задействуется в статических упражнениях, таких как планка [2, 5].

Функции мышц пресса в движении и поддержании осанки

Мышцы брюшного пресса выполняют несколько важных функций.

Динамическая функция

Сгибание туловища (прямая мышца живота).

Повороты и наклоны (внешние и внутренние косые мышцы).

Подъём таза при поднятии ног (активное участие нижнего отдела прямой мышцы живота).

Стабилизационная функция

Удержание позвоночника в нейтральном положении.

Контроль осанки и предотвращение перегрузок поясничного отдела.

Обеспечение стабильности при выполнении силовых упражнений (например, в становой тяге и приседаниях).

Функция передачи силы

Связывает движения верхней и нижней части тела.

Позволяет эффективно передавать нагрузку при беге, прыжках и бросковых движениях.

Роль в дыхании

Поперечная мышца живота и косые мышцы участвуют в активном выдохе.

Напряжение пресса способствует стабилизации грудной клетки при физических нагрузках [5, 7].

Развитие силы и выносливости мышц брюшного пресса зависит от характера нагрузки.

Силовые тренировки

Используется небольшое количество повторений (10—15 раз).

Примеры упражнений: скручивания с весом, подъём ног в висе.

Тренировки на выносливость

Большое количество повторений (20+), длительные статические нагрузки.

Развивают способность мышц длительно удерживать напряжение.

Примеры: планка, динамические скручивания, велосипед.

Функциональные тренировки

Сочетают компоненты силы и выносливости.

Улучшают координацию, укрепляют мышцы, контролируют поясничный отдел позвоночника.

Примеры: упражнения с фитболом, боковые планки.

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Регулярное выполнение упражнений на пресс на занятиях физической культурой позволяет не только укрепить мышцы, но и улучшить общую двигательную активность, снизить риск болей в пояснице [1, 3].

Каждое упражнение на пресс задействует разные группы мышц и имеет свою биомеханику. Рассмотрим несколько популярных движений (см. табл.).

Классические скручивания

Основная нагрузка: прямая мышца живота.

Биомеханика: происходит сгибание позвоночника, но без полного отрыва поясницы от пола.

Ошибки: подъём туловища слишком высоко — нагрузка переходит на сгибатели бедра; сильный рывок за счёт шеи — повышенная нагрузка на шейный отдел позвоночника.

Рекомендации: выполнять плавно, концентрируясь на работе пресса, не тянуть голову руками.

Подъёмы ног в висе

Основная нагрузка: нижняя часть прямой мышцы живота.

Биомеханика: при подъёме ног нагрузка на пресс увеличивается по мере роста угла.

Ошибки: использование инерции — снижает эффективность упражнения; перегиб в пояснице — создаёт риск травм.

Рекомендации: поднимать ноги за счёт мышц пресса, не раскачиваться.

Планка

Основная нагрузка: поперечная мышца живота, стабилизаторы корпуса.

Биомеханика: изометрическое удержание положения, ключевую роль играет равномерное распределение нагрузки.

Ошибки: прогиб в пояснице — указывает на недостаточную активацию пресса; завал плеч вперёд — перегрузка плечевого пояса.

Рекомендации: держать тело ровно, напрячь пресс и ягодицы [3, 5].

Таблица

Характеристика упражнений на пресс

№ п/п	Название	Требования	Способ выполнения	Преимущества
1	Классические скручивания	Коврик	Лечь на коврик, согнуть бёдра под углом 45° и плотно прижать стопы к полу. Руки завести за голову или сложить на груди, поясницу плотно прижать к полу. На выдохе плавно поднять верхнюю часть корпуса, немного округлив верхнюю часть спины. Плавно продолжить подъём до ощущения максимальной нагрузки на мышцы пресса. На вдохе начать плавно и подконтрольно опускать верхнюю часть спины вниз	Укрепляют мышцы кора, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Увеличивают подвижность позвоночника и способствуют растяжке мышц. Стимулируют работу внутренних органов, улучшая кровообращение и пищеварение
2	Подъёмы ног в висе	Турник или тренажёр с подлокотниками	Держаться за перекладину можно любым удобным для себя хватом. На выдохе вынести ноги вперёд, начиная скручивать таз вверх и на себя. Достигнув максимального поднятия таза, удерживать положение 1–2 с, затем медленно распрямлять позвоночник обратно	Укрепляются мышцы, отвечающие за поддержание ровной осанки. Повышается выносливость мышц корпуса и рук. Растягивается позвоночный столб
3	Планка		Принять упор лёжа, расположив локти строго под плечами, а руки вытянуть вперёд или сложить вместе. Поднять корпус так, чтоб остаться на предплечьях и носках. Удерживать эту позицию максимально возможное время, начиная с нескольких секунд и постепенно увеличивая продолжительность	Укрепляет мышцы, которые ослабевают из-за длительного сидения на одном месте, и помогает избежать сутулости и болей в спине. Разгоняет кровь в нижней части тела. Развивает устойчивость и контроль тела

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Ошибки при выполнении упражнений и их последствия

Неправильная техника выполнения упражнений может привести к перегрузке поясничного отдела позвоночника; перенапряжению шейного отдела при скручиваниях; развитию мышечного дисбаланса из-за активации вспомогательных мышц вместо целевых (см. рис. 2).

Типичные ошибки:

рывковое движение при скручиваниях — повышенная нагрузка на шею и снижение эффективности;

переразгибание поясницы в планке — увеличивает риск боли в спине;

инерционное выполнение упражнений (размахивание ногами, раскачивание корпуса) — снижает нагрузку на пресс, увеличивает риск травм.

Оптимизация тренировочного процесса с учётом биомеханики

Для достижения максимального эффекта и снижения риска травм необходимо учитывать несколько факторов.

Постепенное увеличение нагрузки

Увеличивать сложность упражнений по мере роста силы и выносливости.

Начинать с базовых движений, затем переходить к продвинутым.

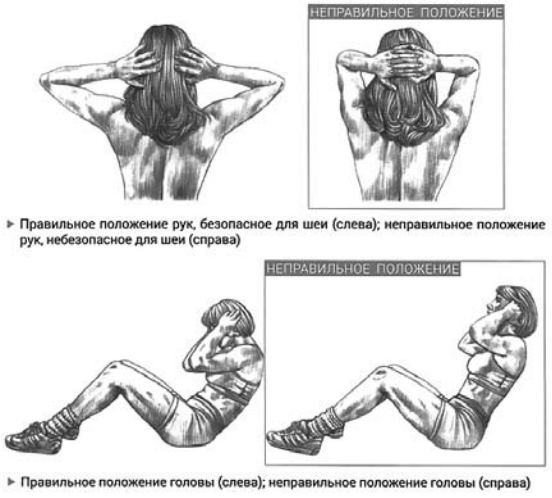


Рис. 2. Правильное и неправильное выполнение упражнений на пресс

Комбинация различных видов сокращений

Использовать упражнения с концентрической, эксцентрической и изометрической фазой.

Фокусировка внимания на качестве выполнения

Выполнять упражнения медленно, контролируя движения.

Избегать вспомогательных движений при выполнении упражнения и не использовать большого количества повторений при наступлении мышечного отказа.

Индивидуальный подход

Учитывать уровень подготовки обучающегося.

Адаптировать нагрузку для обучающихся с проблемами позвоночника [1, 5, 7].

Работа суставов и мышц при выполнении упражнений

При выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса задействуются различные суставы и группы мышц, обеспечивающие стабильность и движение. Правильная координация их работы позволяет повысить эффективность упражнения и снизить риск травм [2, 5].

Исходное положение

Каждое упражнение начинается с определённой позиции, влияющей на распределение нагрузки и выполнение движения.

Позвоночник сохраняет естественные физиологические изгибы. В положении лёжа поясница не должна излишне прогибаться, а при упражнениях в висе важно контролировать положение таза, чтобы не допускать избыточного разгибания.

Тазобедренный сустав в большинстве упражнений на пресс фиксируется. Например, при скручиваниях ноги обычно согнуты в тазобедренных суставах на 90° (при положении стоп на полу — 45–60°), что снижает нагрузку на поясницу.

Коленный сустав согнутый (обычно под углом 90° или меньше) для уменьшения участия сгибателей бедра и фиксации таза.

Плечевой сустав и локти — в скручиваниях руки могут быть за головой или на груди, в

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

планке — опираются на пол, в упражнениях с висом — стабилизируют тело.

Фаза подъёма (концентрическая работа мышц)

В этой фазе происходит основная динамическая работа, связанная с сокращением мышц.

Прямая мышца живота (m. rectus abdominis) выполняет сгибание позвоночника, поднимая корпус или ноги. В нижней части пресса нагрузка увеличивается при поднятии ног.

Внешние и внутренние косые мышцы живота (m. obliquus externus et internus abdominis) участвуют в поворотах туловища и контролируют боковую стабильность. Например, при диагональных скручиваниях активно сокращаются косые мышцы.

Поперечная мышца живота (m. transversus abdominis) действует как стабилизатор, удерживая внутреннее давление и предотвращая чрезмерные движения поясничного отдела.

Тазобедренные суставы остаются фиксированными, но при подъёме ног (например, в висе) активно задействуются сгибатели бедра (m. iliopsoas).

Позвоночник — происходит сгибание в грудном и поясничном отделе, но важно избегать переразгибания в шейном и поясничном отделах, чтобы снизить нагрузку на позвоночные диски.

Плечевые суставы и локти — в динамических упражнениях (например, подъём ног в висе) руки стабилизируют тело.

Ошибки: подъём туловища слишком высоко — нагрузка смещается с пресса на сгибатели бедра; использование рук для рывка — снижает эффективность упражнения и создаёт нагрузку на шейный отдел позвоночника.

Фаза опускания (эксцентрическая работа мышц)

Возвращение в исходное положение сопровождается контролируемым удлинением мышц.

Прямая мышца живота работает эксцентрически, замедляя движение.

Косые мышцы живота контролируют движение при скручиваниях.

Поперечная мышца живота поддерживает стабильность корпуса.

Тазобедренные суставы при опускании ног участвуют в замедлении движения.

Позвоночник медленно разгибается до нейтрального положения.

Ошибки: быстрое опускание корпуса — создаёт дополнительную нагрузку на позвоночник; потеря контроля — снижает эффективность упражнения и может привести к травме [3].

Работа суставов и мышц в различных упражнениях

Скручивания

Суставы: грудной и поясничный отделы позвоночника.

Основные мышцы: прямая мышца живота, косые мышцы.

Дополнительные мышцы: мышцы шеи и сгибатели бедра при неправильной технике.

Подъём ног в висе

Суставы: тазобедренный, поясничный отдел позвоночника.

Основные мышцы: нижний отдел прямой мышцы живота, косые мышцы.

Дополнительные мышцы: подвздошно-поясничная мышца.

Планка

Суставы: плечевые, локтевые, тазобедренные.

Основные мышцы: поперечная мышца живота, прямая мышца живота, стабилизаторы позвоночника.

Дополнительные мышцы: мышцы плеч и рук, ягодицы.

Развитие силы и выносливости мышц брюшного пресса зависит от биомеханических факторов, таких как амплитуда движения, тип мышечного сокращения, распределение нагрузки и положение тела во время выполнения упражнений.

Влияние амплитуды движения

Полная амплитуда (например, полные подъёмы корпуса) позволяет задействовать боль-

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

шее количество мышечных волокон, но может создавать повышенную нагрузку на поясничный отдел позвоночника.

Частичная амплитуда (например, классические скручивания) снижает риск травм и позволяет сконцентрировать нагрузку на прямой мышце живота.

Изометрические упражнения (планка) не имеют видимого движения, но обеспечивают высокую статическую нагрузку и развивают выносливость стабилизаторов.

Типы мышечных сокращений

Каждый режим работы мышц по-разному влияет на развитие пресса:

концентрическое сокращение (подъём туловища) увеличивает силу;

эксцентрическое сокращение (медленное опускание) способствует развитию мышечной массы и контролю движений;

изометрическое сокращение (удержание статической позиции) развивает устойчивость корпуса и предотвращает перегрузку позвоночника.

Оптимальные параметры нагрузки

Для развития силы — небольшое количество повторений (10—15 раз), дополнительное отягощение.

Для выносливости — большое количество повторений (20+ раз), минимальный отдых между подходами.

Для стабилизации — длительные статические нагрузки (30—60 с в планке) [3, 6, 7].

Биомеханические факторы риска при тренировке пресса

Тренировки на пресс могут быть небезопасными при неправильной технике выполнения или несоответствующей нагрузке. К основным биомеханическим факторам риска относятся:

чрезмерная нагрузка на поясницу происходит при выполнении упражнений с большим прогибом в пояснице (например, поднятие ног в висе без стабилизации таза). Для снижения нагрузки важно активировать поперечную мышцу живота и не допускать переразгибания;

перенапряжение шейного отдела часто наблюдается при неправильном выполнении скручиваний, когда выполняющий тянет голову руками. Для предотвращения необходимо держать шею в нейтральном положении, направляя взгляд вверх;

дисбаланс нагрузки. Если тренировки ориентированы только на прямую мышцу живота, могут ослабнуть мышцы-антагонисты (разгибатели спины), что увеличивает риск нарушения осанки. Важно включать упражнения для стабилизаторов корпуса и разгибателей позвоночника [3, 4, 6].

Коррекция техники выполнения упражнений на основе биомеханического анализа

Оптимизация положения тела

Важно поддерживать нейтральное положение позвоночника.

В планке следует контролировать положение таза, не допуская прогиба поясницы.

Контроль темпа выполнения

Медленный темп увеличивает вовлечение мышечных волокон и снижает риск использования инерции.

Оптимальное соотношение: 2 с на подъём, 2 с на опускание.

Рекомендации по безопасному и эффективному тренингу пресса

Разогрев перед тренировкой

Лёгкая динамическая разминка снижает риск травм.

Пример: наклоны, повороты корпуса, упражнения на мобилизацию позвоночника.

Чёткая техника выполнения

Движения должны выполняться плавно и контролируемо.

Не использовать рывки и инерцию.

Сбалансированная программа

Включать упражнения на все группы мышц пресса.

Добавлять упражнения на мышцы-антагонисты (поясницу, ягодицы).

Постепенное увеличение нагрузки

Начинать с базовых упражнений и увеличивать сложность постепенно [3, 4, 7].

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Упражнения для тренировки пресса с учётом биомеханики представлены на рис. 5.

Заключение. Биомеханический анализ упражнений на мышцы пресса позволяет глубже понять, как оптимизировать учебный процесс для достижения максимальной эффективности и безопасности. Правильное выполнение упражнений основывается на соблюдении принципов механики, где важную роль играют амплитуда движений, типы мышечных сокращений и точное распределение нагрузки. Такой подход не только способствует развитию силы и выносливости мышц пресса занимающихся, но и значительно снижает риск травматизма [1, 4].

Оптимальное сочетание различных упражнений на пресс обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета, улучшает общую физическую подготовленность учащихся. ◆

Список источников

1. *Волкова Е.С.* Оптимизация техники выполнения упражнений на пресс с помощью биомеханического анализа // Журнал физиологии и спорта. 2023. № 1. С. 22–29.

Рис. 5. Упражнения для тренировки пресса с учётом биомеханики

2. *Иванов С.А.* Анатомо-физиологические особенности мышц пресса. М.: Медицинская литература, 2022. 256 с.

3. *Козлова М.В.* Эффективность упражнений на пресс с биомеханической точки зрения // Журнал спортивной медицины. 2022. № 4. С. 35–42.

4. *Новиков Д.П.* Роль биомеханики в профилактике травм при тренировке пресса. Екатеринбург: Издательство «СпортМед», 2022. 240 с.

5. *Романов В.П.* Функциональная анатомия и биомеханика мышц пресса. СПб.: Издательство «Физиология», 2023. 310 с.

6. *Смирнова Е.Л.* Современные подходы к биомеханике упражнений на пресс. М.: Издательство «Спорт и Здоровье», 2022. 312 с.

7. *Чернов А.М.* Современные тренды в тренировке мышц пресса: биомеханический анализ // Вестник физической культуры. 2023. № 2. С. 40–48.

References

1. *Volkova E.S.* Optimization of the technique of performing abs exercises using biomechanical analysis // Journal of Physiology and sports. 2023. No 1. P. 22–29.

2. *Ivanov S.A.* Anatomical and physiological features of the abdominal muscles. Moscow: Medical literature, 2022. 256 p.

3. *Kozlova M.V.* The effectiveness of abs exercises from a biomechanical point of view // Journal of Sports medicine. 2022. No 4. P. 35–42.

4. *Novikov D.P.* The role of biomechanics in the prevention of injuries during press training. Yekaterinburg: SportMed Publishing house, 2022. 240 p.

5. *Romanov V.P.* Functional anatomy and biomechanics of abdominal muscles. St. Petersburg: Publishing house «Physiology», 2023. 310 p.

6. *Smirnova E.L.* Modern approaches to the biomechanics of abs exercises / E.L. Smirnova. Moscow: Publishing house «Sport and health», 2022. 312 p.

7. *Chernov A.M.* Modern trends in abdominal muscle training: biomechanical analysis // Bulletin of physical culture. 2023. No 2. P. 40–48.

И.В. БОГДАНОВА,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Указатель статей, опубликованных в 2025 г.

Учебно-методическая работа

Баранцев С.А., Криволапчук Е.В., Чернова М.Б., Чернова С.Г. Анализ отечественных программ физического воспитания школьников. Часть I. № 1. С. 5—13.

Баранцев С.А., Криволапчук Е.В., Чернова М.Б., Найдёнова Е.Г. Анализ отечественных программ физического воспитания школьников. Часть II. № 2. С. 2—11.

Беляева В.В., Беляев С.Н. Особенности физического воспитания обучающихся VII классов в условиях кадетской школы. № 4. С. 13—17.

Глухова М.Ю. Разновидности игры «Вышибалы» на уроках физической культуры. № 4. С. 17—21.

Горбачёв М.С. Методика обучения основным акробатическим упражнениям на уроках физической культуры в школе. № 2. С. 12—17.

Кайсин А.Д. Обучение спортивной игре «Русская лапта» на уроках физической культуры. № 1. С. 2—4.

Кайсин А.Д. Организация уроков плавания по программе Международного бакалавриата. № 4. С. 22—25.

Кандауров А.В. Алтимат как способ привлечения обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой. № 3. С. 2—7.

Коновалов В.В. К вопросу совершенствования координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры с преимущественным использованием игровых заданий. № 6. С. 11—16.

Лебедева Н.Я. Кооперативное обучение на уроках физической культуры. № 3. С. 16—19.

Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Киржинов М.М., Баженов С.С. Опыт разработки учебных заданий по физической культуре, основанных на применении цифровых образовательных ресурсов. № 4. С. 2—12.

Лукьяненко Н.В., Петрякова В.Г., Киржинов М.М. Влияние стритбола на повышение уровня мотивации и двигательной подготовленности старшеклассников. № 7. С. 9—15.

Матвеев А.П., Разова Е.В., Крякина Е.В. Оптимизация физической работоспособности младших школьников с разным режимом учебной деятельности. № 7. С. 2—9.

Машковцев А.И. Обучение ловле и передачам мяча в баскетболе. № 3. С. 8—16.

Машковцев А.И. Учимся друг у друга, или семинар наоборот. № 6. С. 2—6.

Резников В.А., Крякина Е.В., Сивова Р.А. Применение Zumba^{R} как здоровьесберегающей технологии на занятиях физической культурой в общеобразовательных организациях. № 1. С. 14—17.

Семёнова С.А., Резников В.А. Тренажёр Агашина как способ системного воздействия на организм школьника. № 5. С. 16—21.

Сидоренко Т.А., Юдин Н.А. Варианты применения элементов современного мечевого боя на уроках физической культуры. № 5. С. 9—15.

Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Михель О.И. Современный урок по учебному предмету «Физическая культура» в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта. № 2. С. 23—31.

Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Нуркулов Д.А. Методика подготовки юношей допризывного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры. № 7. С. 16—21.

Степанова Л.М. Формирование у обучающихся навыка плавания с учётом двигательной предрасположенности. № 6. С. 7—11.

Усова Л.А., Маслова Ж.А. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры для активации движений младших школьников. № 2. С. 18—22.

Усманходжаев Т.С., Таджибаев З.З., Ахмедова Н.И., Азаматова Н.И. Подвижные игры —

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

эффективное средство двигательной активности школьников. № 3. С. 19—22.

Чедов К.В. Формирование у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни на уроках физической культуры. № 6. С. 16—20.

Чесноков Н.И., Ветошкина Е.А., Морозов А.П. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» 2025 г. Теоретико-методическое испытание. № 5. С. 2—8.

Шевко Е.В. Лапта как историческое наследие воспитания подрастающего поколения современного общества. № 3. С. 23—27.

Важные события в образовании, воспитании, спорте

Бакашкина Н.Н., Леонова Е.Б., Малышенкова Н.В., Кольцова И.В. Конкурс профессионального мастерства как средство творческой самореализации. № 1. С. 35—38.

Наука — практике

Корольков А.Н., Зарецкая А.Е. Особенности определения физической работоспособности и способности к восстановлению девочек 7—9 лет, занимающихся художественной гимнастикой. № 2. С. 37—44.

Панова И.П., Шаталова Ю.В., Панов К.С. Влияние фитнес-йоги на адаптационные возможности и психоэмоциональное состояние школьниц старших классов. № 3. С. 49—53.

Прощенкова Е.С., Шустова Е.В. Диагностика индивидуального профиля моторной асимметрии у младших школьников. № 3. С. 46—49.

Стратилатова Д.Е., Тимакова Т.С. К вопросу о формировании индивидуально-ориентированных программ физической подготовки квалифицированных пловцов. № 5. С. 22—27.

Темерева В.Е., Федорищева Т.П. Визуальная оценка опорно-двигательного аппарата школьника. № 3. С. 39—45.

Темерева В.Е., Федорищева Т.П. Формирование осанки обучающихся на основе принципов прикладной кинезиологии. № 4. С. 37—47.

Уськов К.В., Кузьменко Г.А., Тамарская Н.В. Теоретическая подготовка спортсмена и тренера в детско-юношеском спорте: смысловое поле понятий. № 6. С. 21—26.

Ястребова Е.А., Уськов К.В., Кузьменко Г.А., Ястребова А.Д. Оперативность мышления юного хоккеиста в игровой деятельности: социально-психологическая обусловленность реализации физических качеств. № 4. С. 48—54.

В регионах России

Ермакова И.В., Рамазанов Н.И., Анохина А.В., Зудилина Е.А. Профессия, ставшая судьбой. № 1. С. 23—27.

Каменцева Н.А., Старостина В.А., Данилова Н.В. Физическая культура обучающихся специальной медицинской группы в вузе. № 1. С. 18—22.

Синявский Н.И., Фурсов А.В., Разова Е.В., Нуркулов Д.А. Отношение молодёжи допризывного возраста к занятиям физической культурой и комплексу ГТО. № 4. С. 26—30.

Опыт регионов

Щербак А.П., Турчанинов С.Ю. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в школе. № 3. С. 54—58.

Адаптивная физическая культура

Новичкова М.А. Адаптивное скалолазание в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья. № 5. С. 28—30.

Внеурочная деятельность и дополнительное образование

Арутюнян Т.Г. Экспериментальная реализация концептуальных положений взаимосвязи физического и патриотического воспитания. № 1. С. 48—53.

Букин Д.В., Разова Е.В. Становление и развитие Ката как спортивной дисциплины Ашихара карате. № 6. С. 48—50.

Греков А.А., Леонтьева М.С. Оценка познавательных психических процессов у юных шахматистов на начальном этапе подготовки. № 5. С. 49—55.

Ефремов А.А. Методика развития скоростно-силовых качеств у обучающихся 11—13 лет на

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

занятиях в рамках проекта «Самбо — в школу!». № 6. С. 57—59.

Копылов Ю.А., Чернышёва Е.И., Акуткина Е.В. Обучение навыкам стрельбы обучающихся старших классов общеобразовательной школы. № 2. С. 52—55.

Кулишенко И.В., Нефедова К.И. Мотивация юных спортсменов пубертатного периода к занятиям индивидуальными игровыми видами спорта. № 7. С. 36—46.

Нестеровский Д.И., Беляева В.В. Организационно-методические аспекты проведения подготовительной части школьного занятия по баскетболу. № 7. С. 46—51.

Орлов А.В. Технико-тактическая подготовка сборной команды по футболу к соревнованиям Школьной футбольной лиги Российского футбольного союза. № 2. С. 45—51.

Паровинчак Ю.М. Ознакомление учащихся с традиционными ценностями спортивных единоборств в рамках проекта «Ретро-дзюдо». № 5. С. 46—49.

Пугачёва А.Ф. Отношение обучающихся, родителей, учителей физической культуры к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». № 6. С. 60—63.

Резников В.А., Семёнова С.А., Сивова К.А. Программа формирования осанки детей 7—8 лет в процессе обучения плаванию. № 6. С. 51—56.

Семёнова С.А., Кондратюк Т.С. Снижение травматизма школьников 10—12 лет в процессе занятий в секции баскетбола. № 1. С. 43—47.

Соснин А.Ю. Анализ качества жизни подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности в школе. № 1. С. 54—62.

Тарасова Л.В., Лапин А.Ю., Брынцева Е.В. Показатели отбора юных футболистов на последующий этап спортивной подготовки. № 1. С. 39—42.

Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю., Косорыгина К.Ю. Контроль дыхательной функции юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе. № 5. С. 55—62.

Педагогическая мастерская

Анохова К.А. Модификация подвижных игр в ходе урока физической культуры. № 2. С. 56—58.

Баула Н.П. Игры на уроках баскетбола. № 3. С. 60—63.

Богданова И.В., Рожков В.Н. Учителю в помощь. Приседания. № 4. С. 55—62.

Богданова И.В. Учителю в помощь. Биомеханика упражнений на пресс. № 7. С. 52—60.

Кочетова Л.Д. Секреты педагогического мастерства современного учителя физической культуры. № 2. С. 59—63.

Кощеев Ю.Б., Шулаков Д.Н. Подвижные игры в начальной школе. Игра «Удочка». № 3. С. 59—60.

Дискуссионная площадка

Каменцева Н.А., Старостина В.А., Данилова Н.В. К проблеме образования в области здорового образа жизни человека. № 6. С. 42—47.

Корчагин Д.С. Актуальность и применение действующих Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту от 1979 г. № 6. С. 33—42.

Столяров В.И., Кузьменко Г.А. Применение концепции проекта «СПАРТ» для повышения социально-педагогического значения школьного спортивного клуба. № 7. С. 22—28.

На нашей вкладке

№ 1. Гимнастрада 2021 г. *Цыганкова О.Д., Капранова О.С.* Общероссийский соревновательный марафон в формате Гимнастрады «Здоровые дети — здоровая Россия»: страницы истории. № 1. С. 28—34.

№ 2. Федерация фитнес-аэробики России. Официальные мероприятия. *Полухина Т.Г.* Фитнес-аэробика — современное направление физкультурно-спортивной деятельности. № 2. С. 32—36.

№ 3. Школьный спортивный клуб «Звезда» школы № 1474 Москвы. *Антонов С.В., Данилкин А.И., Калужская Т.Ю., Кузнецов Е.С.* Школьный спортивный клуб «Звезда» на пути к достижениям и победам! № 3. С. 28—38.

№ 4. VII Национальная научно-практическая конференция с международным участием (Пленарное заседание 16.12.2024). *Кулишенко И.В.,*

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

Разова Е.В., Шустова Е.В., Крякина Е.В. Памяти Учёного, Педагога, Человека (К 95-летию со дня рождения Ю.Д. Железняка). № 4. С. 31—36.

№ 5. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» — 2025, г. Якутск. *Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф.* XXVI Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура». № 5. С. 31—45.

№ 6. Открытие 80-й студенческой Спартакиады «Государственный университет просвещения». *Разова Е.В., Крякина Е.В.* 80-я студенческая Спартакиада Государственного университета просвещения: быстрее, выше, сильнее. № 6. С. 27—32.

№ 7. Петербургский международный экономический форум. *Ломакина Е.В.* «Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха. № 7. С. 29—35.

На обложке

№ 1. Подведение итогов конкурса на лучшие публикации научного и учебно-методического характера.

№ 2. Легендарный матч «На руинах Сталинграда»

№ 3. К 80-летию Великой Победы.

№ 4. К 80-летию Великой Победы. *Михалёва А.А., Павлова Т.А.* От боли потерь спорт стал спасением... (Памяти Павловой Юлии Казимировны)

№ 5. Памяти Н.Н. Чеснокова.

№ 6. Артеку — 100 лет.

№ 7. Отчизны верные сыны... День Героев Отечества.

Обращение к авторам. № 1. Обл., с. 62; № 2. С. 51; № 3. С. 38, 45; № 4. С. 25, 30, 54, 63; № 5. С. 15, 45, 63; № 6. С. 6, 47; № 7. С. 21, 28.

Обращение к читателям. № 1. С. 13, 63; № 2. С. 31; № 3. С. 53; № 4. С. 47, 63; № 5. С. 27, 63; № 6. С. 47, 63.

Высказывания знаменитых людей. № 2. С. 11, 17, 58; № 4. С. 12, 21, 36, 54, 62.

Высказывания знаменитых спортсменов. № 1. С. 34, 38, 62; № 3. С. 63.

Подписка на журнал. № 1. С. 63, обл.; № 2. Обл.; № 3. Обл.; № 4. Обл.; № 5. Обл.; № 6. Обл.; № 7. Обл.

Поздравляем! *№ 1.* С. 27; № 2. С. 36, 63; № 6. С. 26; № 7. С. 35.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательство «Школьная Пресса» предлагает вам познакомиться с содержанием архивных номеров журнала ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ, начиная с выпусков 1958 г.

Архивные номера дополнят и обогатят информацию по интересующей вас теме.

Содержание этих номеров вы найдете на сайте издательства *schoolpress.ru* в разделе «Архив номеров»

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

Заявки присылайте на электронную почту *school-press@ya.ru*

⊙ Любое распространение материалов журнала, в том числе архивных номеров, возможно только с письменного согласия редакции.

На первой странице обложки: Фрагмент презентации проекта «Самбо — в школу!» для популяризации истории и культуры нашей страны.

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

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

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

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

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

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

Формат 84×108/16
Усл. печ. л. 4.0. Изд. № 4018.
Заказ

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

© ООО «Школьная Пресса»,
© «Физическая культура в школе», 2025, №7

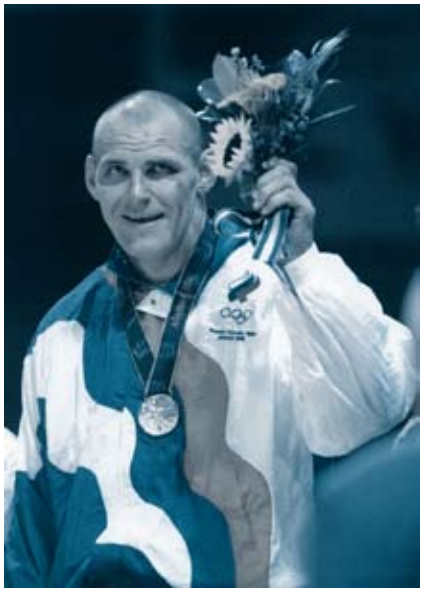
Журнал рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации в перечне ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора и кандидата наук.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

Почётное звание «Герой Российской Федерации» («Герой России») – это высшая степень отличия в РФ, государственная награда, присуждаемая только тем, кто внёс особый вклад в развитие нашей страны, на уровне геройского подвига.

В настоящее время звания «Герой России» удостоены всего три спортсмена:

Любовь Ивановна Егорова — советская и российская лыжница, шестикратная олимпийская чемпионка, трёхкратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира (1993). Заслуженный мастер спорта СССР (1991). Заслуженный мастер спорта России (1994). Герой Российской Федерации (1994). Получила награду за выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XVII зимних Олимпийских играх 1994 г. в Лиллехаммере (Норвегия).



Александр Александрович Карелин — советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля, трёхкратный победитель Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, 13-кратный чемпион СССР, государственный и политический деятель, депутат Государственной Думы пяти созывов, член Совета Федерации с 2020 г.

Заслуженный мастер спорта СССР (1988), Герой Российской Федерации (1996). Награда присвоена за выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XXVI летних Олимпийских играх 1996 г. в Атланте (США).

Лариса Евгеньевна Лазутина — советская и российская лыжница, пятикратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира. Двукратная обладательница Кубка мира. Заслуженный мастер спорта СССР (1987). Заслуженный мастер спорта России (1994). Герой Российской Федерации (1998). Награду получила за выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XVIII зимних Олимпийских играх 1998 г. в Нагано (Япония). С 2003 г. — политический деятель.

По материалам сайтов https://www.calend.ru/, kommersant.ru nsportal.ru vk.com, https://ru.wikipedia.org/wiki/

Начало на с. 2 обложки

ПОДПИСКА 2026. I ПОЛУГОДИЕ

Подписывайтесь на журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»!

Издается с 1958 года. Входит в перечень ВАК

Статьям журнала присваивается DOI

ПОЧТА РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

на сайте podpiska.pochta.ru

в мобильном приложении Почты России

через почтальона

Журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»
Подписной индекс П1618

Подпишитесь также

Журнал «ШКОЛА И ПРОИЗВОДСТВО»
Подписной индекс П1622

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 • eLIBRARY.RU – Научная электронная библиотека

- **Подписка на электронные версии печатных журналов оформляется на сайте schoolpress.ru СКИДКА 500 РУБ. С КАЖДОГО НОМЕРА!**

Электронная версия позволяет: получать журнал быстрее, сэкономить средства за подписку и доставку.
Доставка журнала: pdf-файл – на e-mail подписчика.

Открыть ссылку приложением «Камера»

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

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

ISSN 0130-5581 07
9 770130 558252

Школьная Пресса®