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

5 2026

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в школе

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

Единый вектор развития: что обсуждали учителя физической культуры на Всероссийском съезде

Возможности фитнес-резинок в ФВ учащихся

Проектная деятельность старшеклассников

Летний биатлон на учебных сборах

Учителя физической культуры Рязанской области о Всероссийском съезде

Это – наш флаг!
Это – наш флагоносец!
Это – наша область!
Это – наша гордость!

Людмила Дмитриевна Кочетова, учитель физической культуры МБОУ «Ухоловская СШ»

Для меня съезд учителей физической культуры – это важное событие в моей профессиональной деятельности. Вся работа съезда была направлена на расширение образования в области физической культуры.

Все дни были насыщенными и очень интересными. Треки по направлениям: содержание, кадровая политика, здоровье, воспитание, знания.

Более двадцати спортивных федераций продемонстрировали мастер- классы. Поучаствовать хотелось во всех. Мне очень понравилось поработать с тренерами по гандболу, футболу, баскетболу, городошному спорту, лёгкой атлетике. Ведь именно эти виды спорта реально ввести в урок физической культуры модулем. Вся наша дружная команда Рязанской области под руководством замечательного педагога Мирошиной Елены Николаевны поучаствовала практически везде.

Невероятно зрелищным, мощным и масштабным запомнилась церемония открытия съезда. От шквала аплодисментов содрогалось всё вокруг. Захватило дух при объявлении выноса флага Рязанской области.

Выражаю слова благодарности Тульской гостеприимной земле, организаторам такого важного мероприятия!

Хотелось бы, чтобы те решения, что приняты на съезде, реализовывались бы в жизнь, в том числе статус и поддержка учителя физической культуры.

Ольга Николаевна Бочкова, учитель физической культуры МБОУ «Гимназия № 5» г. Рязани, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Рязани.

Всероссийский съезд учителей физической культуры, прошедший в Тульской области с 18 по 22 мая 2026 г., стал значимым событием для меня. Была насыщенная программа мероприятий, которая включала как мастер-классы от ведущих спортивных федераций и знаменитых спортсменов, так и стратегические круглые столы.

Мастер-классы, проведённые представителями различных спортивных федераций, стали одной из самых ярких частей съезда. Я получила возможность не только наблюдать за демонстрацией современных методик тренировок, но и активно участвовать в них. Это позволило приобрести опыт и попробовать внедрить новые подходы в свою работу. Например, были представлены модули по различным видам спорта (городки, самбо, лёгкая атлетика, гандбол, футбол, шахматы, ВФСК ГТО, метание ножей, триатлон, фитнес и др.), что открывает новые горизонты для преподавания физической культуры в школе.

Во время круглых столов можно было обменяться опытом и идеями, которые могут быть реализованы в своей школе. Обсуждения проходили в формате открытого диалога, что способствовало активному взаимодействию между педагогами и экспертами.

Съезд стал платформой для профессионального роста и обмена знаниями, где учителя могли не только обучаться, но и делиться своими успехами и трудностями. Участие в таком мероприятии подтвердило высокий уровень профессионализма российского педагогического сообщества и его готовность к реализации новых задач в сфере физического воспитания.

Я очень благодарна руководителю нашей делегации, Мирошиной Елене Николаевне, которая дала мне возможность побывать на таком масштабном мероприятии и участвовать в принятии резолюции по физической культуре.

Александр Валентинович Маруков, учитель физической культуры МБОУ «Костинская школа» Рыбновского района

Ярко, широко, торжественно, по-тульски очень тепло и гостеприимно! Таким мне запомнился Всероссийский съезд учителей физической культуры. Очень важное для всего физкультурного и спортивного сообщества мероприятие, где лично я почувствовал не на словах, а на деле новый подход к пониманию важности физического воспитания для здоровья детей и ключевой роли в этом учителя физической культуры. «Спасибо за ваш труд!». Редко такое услышишь в школе, но эти слова звучали на каждом мастер-классе, на всех круглых столах и методических заседаниях из уст олимпийских чемпионов и высокопоставленных чиновников. И это очень приятно! Уверен, что для молодых учителей и для опытных специалистов это – мощнейший стимул для дальнейшей работы, трамплин для реализации своих замыслов и идей. Хотелось бы верить, что государство повернулось лицом к учителям физической культуры, к школьному спорту, и решение о создании школьных спортивных лиг придаст новый импульс нашей совместной работе.

Сергей Иванович Дороднов, учитель физической культуры МБОУ «Школа № 22» г. Рязани

Участие во Всероссийском съезде учителей физической культуры 2026 г. оставило у меня самые яркие и позитивные впечатления. Это событие стало для меня не просто площадкой для обмена опытом, но и мощным источником вдохновения и новых профессиональных ориентиров.

Практическая часть программы — мастер-классы — оказалась невероятно насыщенной и полезной. Для меня было особенно важно познакомиться с передовыми методиками преподавания и новыми подходами к организации уроков.

«Шахматы в школу»: мы разбирали методики преподавания шахмат как инструмента развития стратегического мышления и логики. Было удивительно осознавать, как эта интеллектуальная игра гармонично дополняет физическую культуру, развивая у детей умение концентрироваться и просчитывать ходы наперёд.

«Самбо в школу»: эта площадка была одной из самых динамичных. Мы отрабатывали базовые элементы самостраховки и приёмы самообороны. Особенно ценным был акцент на дисциплине и уважении к сопернику. Я понял, как эффективно и безопасно внедрять элементы единоборств в школьную программу для воспитания характера.

«Метание ножей в школу»: участие в площадке по этому проекту вызвало наибольший ажиотаж. Это новое направление, цель которого развитить у подростков концентрацию внимания, координацию движений. Под строгим контролем инструкторов мы изучали технику безопасности и основы работы с метательными ножами в специально оборудованных тирах. Важно отметить, что проект реализуется с максимальным упором на безопасность и психологическую подготовку.

Самым ценным в мастер-классах для меня стало живое общение с коллегами из других регионов. Мы делились своими наработками, обсуждали типичные трудности и находили нестандартные решения. Видеть горящие глаза молодых педагогов и делиться своим опытом с ними — это то, что помогает бороться с профессиональным выгоранием и чувствовать себя частью большого и важного дела.

«Спортивная одарённость ребёнка: поиск, поддержка и развитие»: отдельный семинар был посвящён этой важнейшей теме. Мы учились видеть потенциал не только в физически сильных детях. Эксперты делились инструментами для диагностики различных видов одарённости — от скоростной до координационной — и методиками индивидуальной работы с талантливыми учениками, чтобы помочь им раскрыться, не навредив здоровью. Ключевой вывод дискуссии: одного таланта недостаточно. Важнейшую роль играет система поддержки — грамотный учитель-наставник, психологическое сопровождение и создание комфортной среды для роста. Мы пришли к общему мнению, что задача школы — не «выжать» из ребёнка результат любой ценой, а помочь ему раскрыть свой потенциал гармонично, сохранив интерес к спорту на долгие годы.

В заключение хочу сказать, что съезд подарил мне не только новые знания и практические инструменты, но и заряд невероятной энергии. Я вернулся к своей работе с твёрдым намерением применять полученные методики на практике и с уверенностью в том, что наша профессия — одна из самых значимых для будущего страны.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ

5/2026

Издаётся с января 1958 г. Образован Министерством просвещения РСФСР. Выходит 6 раз в год

В НОМЕРЕ:

Учебно-методическая работа

2 **Н.А. Комарова, Е.Г. Пьянзова.** Инновационные возможности фитнес-резинок в физическом воспитании учащихся старших классов

8 **К.В. Чедов, Т.И. Чедова.** Формирование готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию на основе проектной деятельности

13 **А.Г. Капустин, Г.В. Ковязина.** Интеграция элементов настольного тенниса в урочную деятельность младших школьников как средство коррекции координационных нарушений

16 **В.Г. Волков.** Универсальная методика обучения падениям при реализации проектов «Самбо — в школу!» и «Твой первый пояс дзюдо»

23 **Л.М. Степанова, П.П. Тиссен.** Опыт привлечения старшеклассников к оценке и повышению качества преподавания предмета «Физическая культура»

На нашей вкладке

30 **Д.К. Штаркман, М.В. Анисимова, С.А. Давыдов, Л.И. Карл, Е.В. Крякина.** Единый вектор развития: что обсуждали учителя физической культуры на Всероссийском съезде

Наука — практике

38 **В.И. Лях, М.С. Леонтьева, М.А. Ламешин, И.Ю. Михута.** Ведущие координационные способности и их значение в эффективности соревновательной деятельности спортсменок высокого класса, занимающихся спортивной борьбой

Внеурочная деятельность и дополнительное образование

43 **А.Б. Егоров, А.И. Ревякин, А.Н. Мосин, А.В. Лапшин.** Анализ влияния взаимообучения старшеклассников на улучшение техники передач в футболе

52 **А.В. Лунёв, И.В. Киселёва, В.В. Егоров, Е.Т. Кашапова.** Технико-тактическая подготовленность волейболистов школьного спортивного клуба как фактор оптимизации состава команды для участия в соревнованиях

Педагогическая мастерская

61 **Ю.Б. Кощеев, Д.Н. Шулаков.** Летний биатлон на учебных сборах

Научная статья
УДК 796.05
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_2-7
ВАК: 5.8.4

Инновационные возможности фитнес-резинок в физическом воспитании учащихся старших классов

Нина Анатольевна Комарова[1], Елена Геннадьевна Пьянзова[2]

[1, 2]Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва, Саранск, Россия

[1]ninasm@bk.ru

[2]elena17021977@yandex.ru

Аннотация. Современный урок физической культуры требует поиска постоянных инновационных средств и методов для стимуляции физической активности старшеклассников. Использование упражнений с кольцевыми фитнес-резинками на уроках физической культуры в X–XI классах позволяет комплексно развивать физические качества у обучающихся, а также является эффективным средством мотивации к занятиям физической культурой. В статье продемонстрированы комплексы физических упражнений с кольцевым ленточным эспандером для разных мышечных групп, описаны возможности использования данного инвентаря. Показано, что упражнения с фитнес-резинками — эффективный инструмент для модернизации уроков физической культуры, который делает занятия более интересными, доступными и результативными для старшеклассников.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, старшеклассники, физические упражнения, фитнес-резинки.

Для цитирования: Комарова Н.А., Пьянзова Е.Г. Инновационные возможности фитнес-резинок в физическом воспитании учащихся старших классов // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 2-7. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_2-7.

© Комарова Н.А., Пьянзова Е.Г., 2026

Original article

Innovative fitness gum capabilities in physical education for high school students

Nina A. Komarova[1], Elena G. Pyanzova[2]

[1, 2]National research mordovian state university named after N.P. Ogarev, Saransk, Russia

[1]ninasm@bk.ru

[2]elena17021977@yandex.ru

Abstract. A modern physical education lesson requires the search for constant innovative means and methods to stimulate the physical activity of high school students. The use of exercises with ring fitness gums in the program of physical education lessons in grades 10–11 allows you to comprehensively develop physical qualities in students, and is also an effective means of motivation to engage in physical education. The article demonstrates complexes of physical exercises with a ring tape expander for different muscle groups, as well as describes the possibilities of using this inventory. It is shown that exercises with fitness elastic bands are an effective tool for modernizing physical education lessons, which makes classes more interesting, accessible and effective for high school students.

Keywords: motivation, physical education, high school students, exercise, fitness elastic.

For citation: Komarova N.A., Pyanzova E.G. Innovative fitness gum capabilities in physical education for high school students // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 2-7. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_2-7.

Одной из ведущих задач общего образования по физической культуре в школе является

развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся [2].

Школьники X–XI классов — достаточно «сложный» контингент, который в последнее время трудно увлечь традиционными подходами к уроку физической культуры. Зачастую данный урок у них ассоциируется с монотонностью и рутиной и, как следствие, приводит к снижению мотивации к физическим активностям. Физическое воспитание данной категории обучающихся должно быть построено с учётом их возрастно-физиологических и мотивационных особенностей и направлено на всестороннее развитие психофизических и функциональных качеств и двигательных возможностей. Поэтому перед учителем физической культуры всегда стоит вопрос о поиске инновационных средств физической культуры, которые будут не только эффективны для физического развития подростков, но и интересны обучающимся, будут стимулировать их к дальнейшим знаниям и занятиям. В этом контексте использование фитнес-резинок (кольцевых эластичных лент сопротивления) на уроках физической культуры в X–XI классах открывает новые горизонты для развития силы, выносливости, координации и гибкости, делая занятия более интересными, доступными и результативными [1, 6].

Стоит отметить, что упражнения с кольцевыми фитнес-резинками широко используются в тренировочном процессе многих видов спорта, а в учебном процессе их применение встречается не часто. Существует ряд исследований, которые показывают, что фитнес-технологии и, в частности, упражнения с фитнес-резинками, эффективно влияют на показатели физической подготовленности студентов и достаточно активно используются в учебных и тренировочных процессах вузов и ссузов [3, 4, 5]. Работ, посвящённых использованию указанного инвентаря на уроках физической культуры в школе, мы не встретили. Однако опыт практической работы показывает, что школьникам занятия с этим инвентарём особенно интересны.

Фитнес-резинки в виде кольца — это удобный, безопасный, относительно недорогой, компактный и универсальный инвентарь/мини-тренажёр для развития координации, силы, выносливости, гибкости. Они создают нагрузку на мышцы благодаря эффекту сопротивления, который возникает при их растягивании. Многообразие упражнений с ними позволяет качественно проработать мышцы всего тела, в том числе и глубокие, и разнообразить учебный процесс [1, 2, 5].

Физические упражнения с данным инвентарём можно использовать для развития функциональной силы, необходимой для повседневной жизни, так как они имитируют естественные движения. При этом они значительно улучшают координацию и баланс в связи с постоянной необходимостью контролировать движение резинки и поддерживать стабильное положение тела.

Плавное и контролируемое сопротивление в ходе их использования минимизирует риск травм, что особенно важно для подростков, опорно-двигательные аппараты которых ещё не сформированы полностью. Так, например, при выполнении силовых упражнений с их помощью можно максимально разгрузить суставы. Упражнения с ними можно выполнять при наличии искривлений позвоночника, межпозвоночных грыж и других проблемах опорно-двигательного аппарата, в том числе и у лиц с ОВЗ. Поэтому их использование можно рекомендовать с целью формирования правильной осанки у школьников.

Использование резинок разной толщины позволяет индивидуализировать нагрузку для каждого ученика в зависимости от уровня его физической подготовленности.

Интеграция упражнений с фитнес-резинками в учебный процесс по физической культуре для обучающихся X–XI классов может быть любого модуля программы и в рамках любой части урока.

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

Их можно использовать и в разминочной части урока для динамической активации мышц к основной нагрузке, и в заминке для ускорения восстановления. В основной части урока с их помощью можно проводить круговые тренировки, эстафеты, индивидуальные, парные и групповые упражнения. Также можно целенаправленно воздействовать на определённые группы мышц для развития специфических качеств.

Важно, чтобы упражнения с данным инвентарём выполнялись плавно, не спеша, с постепенным увеличением нагрузки и комбинированием упражнений между собой.

Среди наиболее практикуемых нами упражнений можно рекомендовать такие.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.

Растягивания перед собой: и.п. — средняя стойка, руки вытянуты перед собой, прямые, фитнес-резинка зажата в кистях/надета на нижнюю треть предплечий. Резинка всегда в состоянии натяжения. *1* — разведение рук в стороны с максимальным натяжением резинки; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Растягивания над головой: и.п. — средняя стойка, руки вверх над головой, фитнес-резинка зажата в кистях/надета на нижнюю треть предплечий. Резинка всегда в состоянии натяжения. *1* — разведение рук в стороны с максимальным натяжением резинки; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Разгибание на трицепс: и.п. — средняя стойка, правая рука согнута в локтевом суставе, предплечье на уровне груди, кисть ладонной стороной к груди, на кисти — резинка, левая рука согнута в локтевом суставе на 45°, ладонная сторона кисти — к груди, резинка натянута между кистями. *1* — разгибание левого предплечья (до полного выпрямления в локтевом суставе); *2* — и.п. Повтор 10—15 раз. Затем то же для другой руки.

Растягивание на трицепс «Замок»: и.п. — средняя стойка, завести руки за спину (левая через верх за голову, правая через низ). Резинка зажата в кистях/надета на кисти (в этом случае левая кисть — ладонью вперёд), натянута. *1* — разгибаем левую руку в локтевом суставе, локоть не двигается (правая рука фиксирована); *2* — и.п. Повтор 10—15 раз. Затем смена положения рук.

Сгибание на бицепс: и.п. — упор стоя на левом колене, правая рука согнута в локте на 90°. Резинка надета на правое колено и кисть правой руки. *1* — согнуть правую руку в локтевом суставе вверх к плечу; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз. Затем то же для другой руки.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Растягивание за спиной: и.п. — средняя стойка, спина прямая, руки сзади, фитнес-резинка зажата в кистях рук/натянута на запястьях. *1* — разведение рук в стороны, максимально натягивая резинку; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Тяга за спину: и.п. — широкая стойка, руки над головой, резинка зажата кистями и натянута. *1* — руки разводятся в стороны-вниз и сгибаются в локтевых суставах, резинка максимально натягивается и уводится за голову; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Сведение лопаток: и.п. — широкая стойка, руки перед грудью, согнутые на 90° в локтях, фитнес-резинка натянута на запястьях. *1* — максимальное разведение рук в стороны; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Тяга для спины: и.п. — средняя стойка, наклон вперёд спина прямая, руки вниз, фитнес-резинка натянута между стопами и кистями. *1* — выпрямиться с прямой спиной; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Тяга на спину в наклоне: и.п. — средняя стойка, наклон вперёд на 45°, резинку зафиксировать под стопами и в кистях. *1* — тянуть резинку к животу; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Тяга в упоре на колено: и.п. — упор стоя на левом колене, левая рука согнута в локтевом суставе на 90°, резинка под стопой правой ноги и в кисти левой руки. *1* — сгибание левой руки назад, максимально натягивая резинку;

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

2 — и.п. Повтор 10—15 раз. Затем то же другой рукой.

Тяга к поясу: и.п. — сед, резинка натянута между стопами и кистями. *1* — тянуть резинку к поясу, сгибая локти и приводя лопатки к центру спины (спина ровная, плечи не поднимаются); *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Упражнения для укрепления мышц живота.

Отведение ног в планке: и.п. — упор лёжа, руки на локтях, фитнес-резинка на нижней трети голени. *1* — отведение правой ноги максимально в сторону; *2* — и.п.; *3* — отведение левой ноги максимально в сторону; *4* — и.п. Повтор 15—20 раз.

«Велосипед»: и.п. — лёжа на спине, поясница прижата к полу, бёдра перпендикулярны полу, ноги согнуты в коленях под прямым углом, резинку зафиксировать на середине стоп, руки за головой, локти — в стороны. Выполняется имитация движения ног, как при езде на велосипеде (правое колено подтягивается к груди — левая нога выпрямляется и наоборот, корпус скручивается, локоть стремится к противоположному колену). Важно — не опускать ноги на пол во время выполнения всего упражнения. Повтор 30—40 раз.

Подъём колена к локтю: и.п. — средняя стойка, руки за голову, резинка натянута на стопах. *1* — сгибая левую ногу в колене, подтянуться им к правому локтю, плечи на месте; *2* — и.п.; *3* — сгибая правую ногу в колене, подтянуться им к левому локтю; *4* — и.п. Повтор 20 раз.

Боковая планка: и.п. — упор лёжа боком на правую руку, левая рука на поясе, фитнес-резинка на нижней трети голеней. *1* — поднять левую ногу вверх с максимальным натяжением резины; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз. Затем то же на другую (левую) сторону.

«Рогатка»: и.п. — лёжа на спине, ноги вверх, резинка натянута на нижней трети бедер, руки вперёд. *1* — поднимание тела, руки тянутся вперёд одновременно, ноги — в сторону; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Ягодичный мостик с разведением колен: и.п. — лёжа на спине, таз поднят вверх, резинка натянута над коленями. *1* — разведение колен в стороны; *2* — и.п. Повтор 15—20 раз.

Упражнения для мышц нижних конечностей.

Отведение ног в сторону/вперёд/назад: и.п. — средняя стойка, руки на пояс или держаться за опору, надеть резинку на голень, спина прямая. *1* — отвести левую ногу в сторону/назад/вперёд; *2* — и.п. Выполнить каждую вариацию упражнения по 15—20 повторов. Затем выполнить то же для правой ноги.

Приседания с резинкой: и.п. — надеть фитнес-резинку на ноги выше колен, ноги в стороны. *1* — присед; *2* — и.п. Повтор 20 раз.

Силовое отведение ноги: и.п. — широкая стойка, руки на пояс/одной рукой держаться за опору, спина прямая, фитнес-резинка натянута в нижней трети голеней. *1—10* — отведение правой ноги в сторону с максимальным натяжением резинки; *11—20* — короткие пружинящие отведения правой ноги в сторону на весу; *21—30* — удерживание правой ноги на весу. Важно — в течение всего упражнения стопа на пол не ставится. Затем то же для левой ноги.

Силовой подъём бедра: и.п. — широкая стойка, резинка натянута на середине стоп, руки вдоль туловища. *1—10* — подъём правого бедра на 90°, руки имитируют движения как при ходьбе; *11—20* — пружинящие подъёмы правого бедра на высоте; *21—30* — удерживание бедра в согнутом положении. Важно — в течение всего упражнения стопа на пол не ставится. Затем то же для левой ноги.

Приседания с резинкой с отведением ноги: и.п. — широкая стойка, руки вместе на уровне груди, фитнес-резинка натянута на нижней трети голени. *1* — присед; *2* — отведение-приведение правой ноги в сторону, *3* — присед; *4* — отведение-приведение левой ноги в сторону. Повтор 20 раз.

Разведение ног лёжа: и.п. — лёжа, ноги вверх, резинка на нижней трети голени, натя-

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

нута, руки вдоль туловища. *1* — разведение прямых ног в стороны с максимальным натяжением резинки; *2* — и.п. Повтор 20 раз.

Для оценки эффективности использования упражнений с фитнес-резинками нами проведён педагогический эксперимент в одном из лицеев г. Саранска Республики Мордовия. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2025 г. среди двух параллелей X классов. Были сформированы две группы: контрольная (27 человек) и экспериментальная (25 человек). В программу урока экспериментальной группы (ЭГ) один раз в неделю вводились упражнения с фитнес-резинками в различных вариациях в разных частях занятий. Контрольная группа (КГ) школьников занималась по типовой программе учебного предмета «Физическая культура». По физической подготовленности классы были примерно идентичные.

Была проведена оценка уровня учебной мотивации к занятиям физической культурой с помощью модифицированной психодиагностики по методу Н.Г. Лускановой в начале и в конце эксперимента (см. табл.).

В начале педагогического эксперимента уровень учебной мотивации к уроку физической культуры у школьников обеих групп совпал с незначительной разницей, респонденты обеих групп в большинстве имеют хороший и средний уровень мотивации к уроку физической культуры.

Результаты уровня мотивации в конце эксперимента у школьников ЭГ показали положительную динамику: увеличился процент лиц с высокой и хорошей мотивацией, уменьшилось количество обучающихся с низким уровнем мотивации. В КГ эти показатели практически не изменились.

Следует отметить, что в ЭГ на уроках с фитнес-резинками всегда школьники проявляли «живой» и неподдельный интерес к выполнению физических упражнений, особенно когда предлагались новые упражнения, а сами уроки отличались положительным эмоционально-психологическим климатом.

Неформальный опрос и наблюдение показали, что особенно нравятся упражнения с фитнес-резинками девушкам, особенно те, которые позволяют прорабатывать мышцы брюшного пресса и нижних конечностей. Десятиклассницы с энтузиазмом отмечают, что эти упражнения можно регулярно выполнять и самостоятельно в домашних условиях.

То есть экспериментально подтвердился тот факт, что использование на уроках физической культуры упражнений с описываемым инвентарём оказывает положительное воздействие на мотивационно-потребностную сферу современных старшеклассников, а также стимулирует обучающихся к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что использование упражнений с таким инвентарём как кольцевые фитнес-резинки — это продуманный шаг к повышению

Таблица

Результаты оценки уровня учебной мотивации к уроку физической культуры среди обучающихся X классов, %

Уровень мотивации	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Высокий	15	13	16	20
Хороший	30	30	31	38
Средний	32	33	33	35
Низкий	23	24	20	7

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

качества образования по учебному предмету «Физическая культура» среди школьников старших классов и повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой. Работа с ними позволяет целенаправленно прорабатывать конкретные мышечные группы и развивать необходимые физические качества, выполнять хорошую двигательную нагрузку, делать учебные занятия интересными. Сами фитнес-резинки являются безопасной альтернативой утяжелителям. Арсенал упражнений с ними огромен и доступен для любого человека, имеющего возможность выхода в интернет. Они безопасны, многофункциональны, способствуют развитию функциональной силы и выносливости, позволяют индивидуально варьировать физическую нагрузку. Учитель, вооружённый этим современным недорогим универсальным и компактным инструментом, может сделать каждый урок физической культуры настоящим оздоровительно-эффективным событием, способствующим не только физическому, но и личностному росту каждого ученика. Используя кольцевые фитнес-резинки, любой учитель физической культуры может сделать свой урок инновационным, изменить формат его проведения. ◆

Список источников

1. *Заичкина П.С., Михайлюк Н.В., Хильчевская И.В.* Способы и методы мотивации учащихся на уроках физической культуры // Вестник науки. 2025. № 12 (93). С. 1023–1033.

2. *Лях В.И.* Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2021. 80 с.

3. *Пальчиков Ю.П., Савкина Н.В.* Резинка для фитнеса. Виды и применение // Наука-2020. 2019. № 10 (35). [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rezinka-dlya-fitnesa-vidy-i-primenenie (дата обращения: 31.01.2026).

4. *Панфилов О.П., Борисова В.В., Шестакова Т.А., Руднева Л.В.* Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений (на примере фитнес-технологий) // ТиПФК. 2013. № 8. С. 392–399.

5. *Панфилов О.П., Борисова В.В., Шестакова Т.А., Руднева Л.В.* Фитнес-технологии: классификационный подход // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 131–139.

6. *Резенова М.В.* Пути повышения мотивации к двигательной активности учащихся старших классов // Вестник спортивной науки. 2019. № 6. С. 83–86.

References

1. *Zaichkina P.S., Mikhailyuk N.V., Khilchevskaya I.V.* Methods and methods of motivation, students in physical education lessons // Bulletin of science. 2025. No 12 (93). P. 1023–1033.

2. *Lyakh V.I.* Physical culture. Sample work programs. Subject line of textbooks by V.I. Lyakh. Grades 10–11: study. allowance for general education. organizations. M.: Enlightenment, 2021. 80 p.

3. *Palchikov Yu. P., Savkina N.V.* Fitness elastic. Types and applications // Science-2020. 2019. No 10 (35). [Electronic resource]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rezinka-dlya-fitnesa-vidy-i-primenenie (date of access: 31.01.2026).

4. *Panfilov O.P., Borisova V.V., Shestakova T.A., Rudneva L.V.* Methodological foundations of the classification of integrated non-parametric types of physical exercises (using fitness technologies as an example) // TiPFC. 2013. No 8. P. 392–399.

5. *Panfilov O.P., Borisova V.V., Shestakova T.A., Rudneva L.V.* Fitness technologies: classification approach // Izvestia TulSU. Physical education. Sports. 2013. No 1. P. 131–139.

6. *Rezenova M.V.* Ways to increase motivation for motor activity of high school students // Bulletin of sports science. 2019. No 6. P. 83–86.

Н.А. КОМАРОВА,
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта
Е.Г. ПЬЯНЗОВА,
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

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

Научная статья
УДК 37.037.1.
DOI: 10.47639/0130-5581 _2026_5_8-12
ВАК 5.8.4

Формирование готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию на основе проектной деятельности

Константин Васильевич Чедов[1], Татьяна Ивановна Чедова[2]
[1, 2]Пермский государственный национальный исследовательский университет, Пермь, Россия
[1]chedovkv@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-7120-8544
[2]tania.chedova@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-8892-968X

Аннотация. Статья посвящена решению проблемы формирования готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию посредством разработки и реализации индивидуальных проектов.

Ключевые слова: старшеклассники, готовность к физическому самосовершенствованию, проектная деятельность.

Для цитирования: Чедов К.В., Чедова Т.И. Формирование готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию на основе проектной деятельности // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 8-12. DOI: 10.47639/0130-5581 _2026_5_8-12 .

Original article

Formation of high school students' readiness for physical self-improvement based on project activities

Konstantin V. Chedov[1], Tatyana I. Chedova[2]
[1, 2]Perm state university, Perm, Russia
[1]chedovkv@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-7120-8544
[2]tania.chedova@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-8892-968X

Abstract. The article is devoted to solving the problem of developing high school students' readiness for physical self-improvement through the development and implementation of individual projects.

Keywords: high school students, readiness for physical self-improvement, project activities.

For citation: Chedov K.V., Chedova T.I. Formation of high school students' readiness for physical self-improvement based on project activities // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 8-12. DOI: 10.47639/0130-5581 _2026_5_8-12.

Важность настоящего исследования объясняется растущими проблемами со здоровьем обучающихся, возникающими из-за множества взаимосвязанных факторов, среди которых одним из наиболее распространённых является недостаток физической активности.

Как отмечают современные исследователи, у подростков и молодёжи наблюдается тенденция к гиподинамии, которая, в свою очередь, приводит к ряду негативных последствий. Среди них — снижение аэробной выносливости, нарушение метаболических процессов и ухудшение психоэмоционального состояния. Примечательно, что даже короткий период ограниченной физической активности (2—3 недели) уже вызывает структурные изменения в скелетных мышцах и замедление сердечного ритма в покое. Длительное же отсутствие должной физической нагрузки существенно увеличивает вероятность развития депрессии и тревожных расстройств [5].

Причинами малоподвижного образа жизни у обучающихся старших классов являются высокая учебная нагрузка, многочасовая работа за компьютером и недостаточный уровень мо-

© Чедов К.В., Чедова Т.И., 2026

тивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Важность деятельности общеобразовательной школы по формированию навыков самосовершенствования у старшеклассников отражена в требованиях к личностным результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования. Это создаёт предпосылки для поиска инновационных путей формирования их готовности к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями как неотъемлемой части здорового образа жизни. Недостаточная сформированность этой готовности негативно сказывается на результативности физического воспитания девушек и юношей в старших классах, что в итоге отразится и на успешности их учебной деятельности.

Целенаправленная работа общеобразовательной школы по формированию готовности обучающихся к физическому самосовершенствовании имеет особую актуальность именно в старшем школьном возрасте, так как для этого периода онтогенеза человека характерна самостоятельность в своих действиях, способность к самоанализу и самооценке, а также свойственно стремление к личностному развитию и самосовершенствованию. Однако большинство юношей и девушек не готовы к такой работе над собой и нуждаются в поддержке и сопровождении.

Хорошим ресурсом для формирования готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию, по нашему мнению, является проектная деятельность как способ достижения личностно значимой цели посредством планирования и самостоятельного выполнения определённых действий с последующей рефлексией полученных результатов.

Целью настоящей работы является обоснование содержания деятельности общеобразовательной школы по формированию готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию посредством разработки и реализации индивидуальных проектов.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, анализ результатов педагогической деятельности, индуктивный метод и синтез информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Философские концепции самосовершенствования имеют глубокие исторические корни. В античной философии целенаправленное развитие физических качеств рассматривалось как неотъемлемая часть гармоничного воспитания личности. Аристотель подчёркивал единство души и тела, утверждая необходимость их совместного совершенствования. Данные идеи нашли продолжение в эпоху Возрождения, где культ телесной красоты и силы стал символом всесторонне развитого человека [2]. Современные философские подходы акцентируют роль физического самосовершенствования в контексте личностной самореализации [3].

Термин «самосовершенствование» в Большом энциклопедическом словаре определяется как «сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретённых и формирования новых качеств личности» [1].

В контексте общего образования специфика трактовки физического самосовершенствования приобретает особое значение. Здесь акцент делается не столько на достижении спортивных результатов, сколько на формировании устойчивой мотивации к поддержанию здорового образа жизни и гармоничному развитию физических качеств. Физическое воспитание ориентировано на формирование у обучающихся личностной физической культуры. Физическая культура, будучи одной из составных частей общей культуры, во многом определяет поведение человека в учёбе, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных, оздоровительных задач. Это подчёркивает интегративную роль физического самосовершенствования в развитии личности.

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

К главным причинам, препятствующим здоровьеориентированному поведению старшеклассников, следует отнести напряжённый учебный график, связанный с подготовкой к единым государственным экзаменам. Отсутствие ощутимого прогресса в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями и недостаток веры в свои возможности негативно сказываются на их активности в интересах физического самосовершенствования.

В отношении понимания сущности понятия «готовность» мы согласны с толкованием В. А. Сластенина и Л. С. Подымовой [4], которые определяют его как структурное личностное образование. Следовательно, *готовность старшеклассника к физическому самосовершенствованию* можно рассматривать как интегративную личностную характеристику, которая выражается в его способности работать над собой с целью развития физических качеств, сбережения и укрепления здоровья, улучшения навыков ведения здорового образа жизни.

В качестве средства формирования такой готовности в нашей практической работе использовалась проектная деятельность, суть которой заключалась в подготовке старшеклассниками под руководством учителя физической культуры индивидуальных проектов «Физическое самосовершенствование».

Как показывает наша опытно-поисковая работа, реализованная на базе Лицея с углублённым изучением отдельных учебных предметов Пермского государственного национального исследовательского университета, выполнение проектной работы следует осуществлять в три этапа: подготовительный (диагностический), основной (формирующий) и заключительный (рефлексивный), на каждом из которых осуществляется педагогическое сопровождение деятельности старшеклассников учителем физической культуры.

На *подготовительном этапе* проводится комплексная диагностика всех видов деятельности обучающихся, так или иначе связанных с их физкультурно-спортивной деятельностью: оценивается физическая подготовленность, состояние физического здоровья, уровень сформированности здорового образа жизни. Следует особо подчеркнуть, что диагностика состояния физического здоровья обучающихся осуществляется с привлечением специалистов (педиатров, психологов) муниципального Детского центра здоровья — структурного подразделения Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики, что позволяет на основе профессионально интерпретированных данных разрабатывать для каждого обучающегося личностно ориентированные рекомендации по физкультурно-спортивной деятельности. В дальнейшем каждый старшеклассник может самостоятельно обращаться в это учреждение с целью динамического мониторинга состояния своего организма, а в дальнейшем, по достижению 18 лет, посещать «взрослый» Центр здоровья.

На *основном* (*формирующем*) *этапе* под руководством учителя физической культуры старшеклассниками разрабатывают индивидуальные проекты «Физическое самосовершенствование».

Анализ индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности обучающихся осуществляется двумя способами: 1) старшеклассникам предлагается написать эссе на тему «Физическая культура и спорт в моей жизни»; 2) с целью выделения наиболее важных аспектов имеющегося опыта физкультурно-спортивной деятельности — составить кластер-схему «Моя физическая культура». Как показывает наш опыт, перед такой аналитической работой старшеклассников важно им напомнить о группах средств физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы), являющихся основой любой физкультурно-спортивной деятельности.

С учётом данных диагностики физической подготовленности, состояния физического здоровья обучающихся и уровня сформированности у них здорового образа жизни по-

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

средством специально разработанной компьютерной программы «Физмонитор» формируются индивидуальные паспорта здоровья на каждого старшеклассника.

Важной частью работы старшеклассника в ходе подготовки индивидуального проекта является определение цели физического самосовершенствования на предстоящий период — учебную четверть, полугодие или год. Формулирование цели осуществляется с учётом данных паспорта здоровья, результатов анализа имеющегося опыта физкультурно-спортивной деятельности, а также собственных предпочтений и имеющихся возможностей в вопросах занятий видами двигательной активности и спорта.

Исходя из поставленной цели составляется индивидуальный план физического самосовершенствования, состоящий из нескольких частей:

организованной двигательной активности, включающей как малые (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха, динамические перемены), так и крупные формы (уроки физической культуры; занятия в спортивном клубе образовательной организации, в спортивных школах и секциях учреждений дополнительного образования; самостоятельные тренировочные занятия). В данный план также включаются физкультурно-спортивные мероприятия рекреативной направленности: походы выходного дня, велопрогулки и др.

здорового образа жизни в рамках составляющих, доступных обучающемуся для самостоятельного регулирования (закаливания; отказа от вредных привычек, если таковые уже имеются; режима труда и отдыха; соблюдения личной гигиены; сохранения внутреннего психологического комфорта).

На *заключительном этапе* педагогического сопровождения учитель в рамках уроков физической культуры образовательно-познавательной направленности в начале учебного периода организует презентацию обучающимися индивидуальных проектов физического самосовершенствования, а в конце — рефлексию процесса их реализации в разнообразных формах: индивидуальное обобщение, обсуждение достижений в микрогруппах, участие в ученических конференциях и конкурсах проектных работ, организация коллективных творческих дел и другие доступные обучающимся мероприятия.

В результате у обучающихся формируются умения и навыки самостоятельного проектирования деятельности, направленной на сбережение и укрепление собственного здоровья, посредством свободного выбора видов и режимов двигательной активности, а также стратегий здорового образа жизни.

Эффективность и качество работы по формированию готовности старшеклассников к физическому самосовершенствования зависит от профессиональной компетентности учителя физической культуры, а также его организаторских способностей, необходимых для выстраивания совместной деятельности не только с обучающимися, но и с узкими специалистами. Кроме медицинских работников, о которых написано выше, большую роль в педагогическом сопровождении обучающихся при разработке и реализации индивидуальных проектов физического самосовершенствования играет школьный педагог-психолог, в функциональные обязанности которого входит, во-первых, постоянное взаимодействие с обучающимися; во-вторых, содействие созданию ситуаций успеха; в-третьих, проведение бесед с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми специальной медицинской группы. Деятельность психолога также имеет особое значение в ходе создания новых микроколлективов в условиях функционирования школьного спортивного клуба.

Проект «Физическое самосовершенствование» старшеклассника является важным документом для учителя физической культуры и тренера-преподавателя школьного спортив-

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

ного клуба. Наличие информации о текущем состоянии физического здоровья, физической подготовленности и режимах занятий физическими упражнениями является основанием для индивидуализации дозирования физических нагрузок в ходе учебных и тренировочных занятий. Благоприятными факторами успешного формирования готовности старшеклассников к физическому самосовершенствованию являются уроки физической культуры образовательно-познавательной направленности, а также функционирование школьного спортивного клуба.

Заключение. Готовность к физическому самосовершенствованию приобретает особое значение в контексте физического воспитания старшеклассников, поскольку именно в юношеском возрасте у человека формируются привычки, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни. Практическая значимость проведённого исследования определяется возможностью применения полученных результатов для совершенствования физического воспитания старшеклассников. Обоснование содержания деятельности обучающихся, учителя физической культуры, узких специалистов в интересах разработки и реализации старшеклассниками индивидуальных проектов физического самосовершенствования создаёт предпосылки для продолжения исследования потенциала проектной деятельности с целью повышения качества процесса формирования физической культуры личности обучающихся на всех уровнях общего образования. ◆

Список источников

1. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Большая российская энциклопедия; Санкт-Петербург: Норинт, 1997, 1999, 2001, 2004. 1456 с.

2. *Головнёва Е.В.* История развития образования, воспитания и педагогической мысли в античную эпоху / Е.В. Головнёва, Н.А. Головнёва, Г.М. Синдикова // История и педагогика естествознания. 2020. № 2. С. 24-29.

3. *Косимова Х.Н.* История возникновения и развития физической культуры / Х.Н. Косимова, В.Б. Вальков // Научное обозрение: актуальные вопросы теории и практики: Сб. статей XXII Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 апреля 2026 года. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2026. С. 214–217.

4. *Сластёнин В.А.* Готовность педагога к инновационной деятельности / В.А. Сластёнин, Л.С. Подымова // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 1. [Электронный ресурс]. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_11687141_56794564.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

5. *Толмачёв Д.А.* Сравнение гиподинамии у школьников городской и сельской школы / Д.А. Толмачёв, А.Р. Султанова, Е.В. Копылова // Форум. 2019. № 2(17). С. 83–85.

References

1. The Great encyclopedic dictionary / Ed. A. M. Prokhorov. 2nd ed., revised and expanded. Moscow: The Great russian encyclopedia; St. Petersburg: Norint, 1997, 1999, 2001, 2004. 1456 p.

2. *Golovneva E.V.* History of the development of education, upbringing, and pedagogical thought in antiquity / E.V. Golovneva, N.A. Golovneva, G.M. Sindikova // History and pedagogy of natural science. 2020. No 2. P. 24–29.

3. *Kosimova H.N.* History of the emergence and development of physical education / H.N. Kosimova, V.B. Valkov // Scientific review: current issues of theory and practice: collection of articles from the XXII International scientific and practical conference, Penza, April 5, 2026. Penza: MCNS «Science and Education», 2026. P. 214–217.

4. *Slastenin V.A.* Teacher's readiness for innovative activity / V.A. Slastenin, L.S. Podymova // Siberian pedagogical journal. 2007. No 1. [Electronic resource]. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_11687141_56794564.pdf (date of access: 04/28/2026).

5. *Tolmachev D.A.* Comparison of physical inactivity in schoolchildren from urban and rural schools / D.A. Tolmachev, A.R. Sultanova, E.V. Kopylova // Forum. 2019. No 2 (17). P. 83–85.

К.В. ЧЕДОВ,
доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической культуры и спорта
Т И. ЧЕДОВА,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта

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

Научная статья
УДК 796.386
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_13-16
ВАК 5.8.4

Интеграция элементов настольного тенниса в урочную деятельность младших школьников как средство коррекции координационных нарушений

Александр Григорьевич Капустин[1], Галина Викторовна Ковязина[2]

[1, 2]Вятский государственный университет, Киров, Россия
[1]usr11637@vyatsu.ru
[2]usr11664@vyatsu.ru

Аннотация. В статье отражена проблема развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Раскрыто содержание и особенности методики применения элементов настольного тенниса на занятиях физической культурой. Обоснованы средства и методы, применяемые для развития координационных способностей, объединённые в четыре блока.

Ключевые слова: координационные способности, настольный теннис, методика, физические упражнения.

Для цитирования: Капустин А.Г., Ковязина Г.В. Интеграция элементов настольного тенниса в урочную деятельность младших школьников как средство коррекции координационных нарушений // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 13-16. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_13-16.

Original article

Integration of table tennis elements into the classroom activities of primary school students as a means of correcting coordination disorders

Alexander G. Kapustin[1], Galina V. Kovyazina[2]

[1, 2]Vyatka state university, Kirov, Russia
[1]usr11637@vyatsu.ru
[2]usr11664@vyatsu.ru

Abstract. This article addresses the development of coordination skills in primary school-aged children. It describes the content and specifics of the methodology for using table tennis elements in physical education classes. It also substantiates the tools and methods used to develop coordination skills, grouped into four blocks.

Keywords: coordination skills, table tennis, methodology, physical exercises.

For citation: Kapustin A.G., Kovyazina G.V. Integration of table tennis elements into the classroom activities of primary school students as a means of correcting coordination disorders // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 13-16. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_13-16.

Проблема физического развития и сохранения здоровья, особенно в условиях цифровизации практически всех сфер жизни человека, становится особенно актуальной. Снижение объёма двигательной активности, уровня физической подготовленности является глобальной проблемой и в детском возрасте. Координационные способности — важная составляющая общей моторики, оказывающая влияние на развитие других физических качеств. Без должного развития координационных способностей развитие других физических качеств сложно осуществимо, а это напрямую влияет на достижение успеха в различных аспектах жизни [3]. В младшем школьном возрасте происходит активный рост и развитие нервной системы,

© Капустин А.Г., Ковязина Г.В., 2026

именно поэтому в этот период важно максимально содействовать развитию координационных способностей [6]. Анализ литературных источников показал, что на практике сложились два разнонаправленных направления: общее развитие координационных способностей и узкоспециализированное развитие различных видов координационных способностей. В то же время авторы указывают на предпочтение включения в данном возрасте игрового компонента для развития всех видов координационных способностей как главного мотивирующего фактора поддержания интереса детей к занятиям физической культурой. Таким образом, использование элементов спортивных игр, направленных на развитие координационных способностей, на занятиях физической культурой у детей младшего школьного возраста является важным элементом урока.

Методологической и теоретической основой для разработки экспериментальной методики по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с использованием элементов настольного тенниса являлись труды В.И. Ляха [2], В.С. Кузнецова [1], Е.М. Якуш [5]. Кроме того, в основу положены теоретические и практические разработки по теории и методике спортивной тренировки в настольном теннисе.

В методике, разработанной нами, применяются различные методы обучения и развития координационных способностей. В качестве методов обучения используются наглядный метод, обучение в целом и по частям. Что касается методов развития координационных способностей, то в первую очередь нужно выделить игровой, соревновательный и вариативный методы.

Разработанная методика состоит из 4-х блоков, каждый из которых ориентирован на развитие одной из составляющих координационных способностей, а именно: реакция, равновесие, ориентирование в пространстве, общая и мелкая моторика. Блоки имеют свою направленность и примерное содержание, которое варьируется в зависимости от обстоятельств. Таким образом, учитель, оценивая успехи учащихся в конкретный момент времени, решает, повышать сложность заданий или нет. Рекомендуем применять данную методику во II–III классах в первой и второй четвертях по 8–10 мин основной части урока, что позволяет решить в полном объёме задачи, рекомендованные рабочей программой.

Блок 1: **Развитие быстрого реагирования**

Цель занятий: развивать скорость реакции, внимательность и умение быстро реагировать на сигналы, команды.

1. Реакция на сигнал: учитель бросает теннисный мяч (или другой предмет) ученику, который он должен быстро поймать и бросить обратно. Можно усложнять, меняя направления, скорость или использовать звуковой сигнал (например, хлопок).

2. Игровое упражнение «Цветные сигналы»: учитель показывает карточки с разными цветами или подаёт звуковые сигналы, а ученик должен добежать до определённой цели как можно быстрее. Усложняется путём добавления количества цветов и за счёт скорости подачи сигналов.

3. Подбивание мяча ракеткой: использование ракетки для быстрого отбивания мяча, который подбрасывается или подаётся с помощью другого участника. Вариации: меняется расстояние, скорость подачи, усложняется — например, отбивание с закрытыми глазами (под контролем).

Возможные вариации и усложнения:

увеличение скорости подачи и команд;

введение командных игр, работы в парах или против соперника;

использование более мелких мячей;

время реакции сокращается, добавляется элемент неожиданности.

Блок 2: **Развитие равновесия**

Цель занятий: совершенствовать чувство равновесия, балансировать на нестабильных поверхностях, в движении.

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

1. Баланс на одной ноге: детям предлагается стоять на одной ноге, потом с ракеткой в руке для дополнительной стабилизации. Вариации: закрыть глаза, держать ракетку вытянутой рукой, держать мяч на ракетке, набивать его.

2. Ходьба по скамейке/бревну: передвижение сначала на баланс, далее ставятся два снаряда параллельно, усложнение — два ученика выполняют передвижение, одновременно с этим перекидывая друг другу теннисный мяч.

3. Игры с перемещением: передвижение в зале по заданному маршруту, набивая мяч на ракетке. Можно усложнять маршрут или добавить внешние раздражители.

Возможные усложнения:

увеличение времени удержания баланса;

использование нестабильных платформ (например, мягкие маты);

введение элементов совместных упражнений с партнёром.

Блок 3: **Ориентирование в пространстве**

Цель занятий: развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро определять положение предметов и перемещаться в заданной области.

1. Игры с метками: в зале расставляются метки или предметы с обозначениями. Детям даются задания: «Подбеги к красной метке», «Отойди на 3 шага от синей карточки» и т.д.

2. Игра «Найди друга»: выбираются два ученика, которые будут искать, остальные перемешиваются в хаотичном порядке. Нужно найти конкретного человека, элемент одежды или, например, какой-то заранее выданный предмет.

3. Движения по сигналам: учитель подаёт разные сигналы (жесты, звуки) с ранее заданным значением, а дети должны быстро выполнить определённое движение или переместиться в заданную точку.

Возможные усложнения:

увеличение расстояния или количества объектов;

введение команд, требующих последовательных совместных действий;

использование более сложных маршрутов или препятствий.

Блок 4: **Развитие общей и мелкой моторики**

Цель занятий: совершенствовать мелкую и крупную моторику через игровые упражнения и элементы настольного тенниса.

1. Подбивание мяча на ракетке: обучение правильной хватке, различные вариации набивания (обычное, переворачивая ракетку через два раза, через раз, на ребре и так далее).

2. Игры с мячом и ракеткой: отбивание мяча ракеткой, ловля, целенаправленное попадание в цель (например, в корзину или мишень). Вариации: использовать разные типы мячей, менять расстояние.

3. Использование координационной лестницы при выполнении упражнений.

4. Тренировка мелкой моторики: задачи на точное выполнение движений: например, «построить башню из кубиков, удерживая ракетку в руке», «пройти по линии, не соскользнув», «игра с нитками или лентами».

Возможные усложнения:

увеличение скорости выполнения упражнений, выполнение на время;

введение новых элементов, например, работа с нестандартными предметами;

усложнение заданий на точность и силу.

Вне зависимости от того, какой блок изучается в данный момент, применяются упражнения и техники, предназначенные для развития у детей навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости и сосредоточенности. Они помогают лучше понимать и контролировать свои эмоции, снижать уровень стресса и напряжения, а также улучшать концентрацию и эмоциональный баланс, что способствует их общему психологическому благополучию и успешности в учёбе и в повседневной жизни.

Таким образом, представленная методика развития координационных способностей позволяет последовательно и дифференцированно, за счёт выделенных 4-х блоков, включить в занятия физической культурой

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

средства и методы развития координационных способностей с учётом возрастных, эмоциональных и мотивационных особенностей учащихся. ◆

Список источников

1. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 8-е изд. М.: Академия, 2010. 327 с.

2. *Лях В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

3. *Платонов В.Н.* Координация и методика её совершенствования: Общая теория и её практические приложения: учеб. метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. К.: Олимпийская литература, 2004. 54 с.

4. *Фёдорова С.Ю.* Диагностика координационных способностей дошкольников на основе использования прыжков с вращением // Дошкольное воспитание. 2014. № 12. С. 46–49.

5. *Якуш Е.М.* Эффективность методики направленного развития и совершенствования координационных способностей учащихся младших классов на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» // Прикладная спортивная наука. 2016. № 1 (3). С. 39–43.

6. *Ярославцева И.В.* Особенности развития физических качеств у младших школьников // Вестник спортивной науки. 2011. № 4. С. 31–37.

References

1. *Kuznetsov V.S.* Theory and methods of physical education and sports: a manual. 8th ed. Moscow: Academy, 2010. 327 p.

2. *Lyakh V.I.* Coordination abilities: diagnostics and development. Moscow: TVT Division, 2006. 290 p.

3. *Platonov V.N.* Coordination and methods of its improvement: general theory and its practical applications: a study guide / V.N. Platonov, M.M. Bulatova. K.: Olympic literature, 2004. 54 p.

4. *Fedorova S.Yu.* Diagnostics of preschoolers' coordination abilities using twist jumps // Preschool education. 2014. No 12. P. 46.

5. *Yakush E.M.* Effectiveness of the methodology for the targeted development and improvement of coordination abilities of primary school students in physical education and health lessons // Applied sports science. 2016. No 1 (3). P. 39–43.

6. *Yaroslavtseva I.V.* Features of the development of physical qualities in primary school students // Bulletin of sports science. 2011. No 4. P. 31–37.

А.Г. КАПУСТИН,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и адаптивной физической культуры и спорта
Г.В. КОВЯЗИНА,
кандидат педагогических наук, доцент,
декан факультета физической культуры и спорта

Поздравляем!

Дорогие учителя физической культуры!

5 октября мы отмечаем День учителя. От всей души поздравляем вас с вашим профессиональным праздником! Ваш труд неоценим, ведь вы не только прививаете детям любовь к здоровому образу жизни и спорту, но и воспитываете в них силу духа, выносливость и стремление к победе. Благодаря вашему труду наши дети становятся более здоровыми, активными и уверенными в себе.

Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, творческих успехов и благодарных учеников! Пусть каждый ваш урок будет успешным, а спортивные достижения ваших подопечных радуют и вдохновляют.

Редакция и редакционная коллегия научно-методического журнала «Физическая культура в школе»

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

Методическая статья
УДК 796.814/796.012.264
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_17-22
ВАК 5.8.4

Универсальная методика обучения падениям при реализации проектов «Самбо — в школу!» и «Твой первый пояс дзюдо»

Валерий Геннадьевич Волков
Пензенский государственный университет, Пенза, Россия
valeryvolkov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается научно-методическое обоснование обучения технике самостраховки обучающихся общеобразовательных школ в рамках реализации всероссийского проекта «Самбо — в школу!» и программ начальной подготовки по дзюдо. На основе анализа классических отечественных исследований и актуального международного опыта (Япония, Бразилия, Великобритания, США) автором сформулирована универсальная методика поэтапного формирования навыка безопасного падения. Особое внимание уделено биомеханическим аспектам гашения энергии удара (правило «золотого угла» 45°) и профилактике травматизма опорно-двигательного аппарата. Предложенная система микропрогрессий позволяет эффективно интегрировать элементы единоборств в урочную деятельность, обеспечивая преемственность между школьным физическим воспитанием и рамками модуля «Элементы единоборств», проектов «Самбо — в школу!» и «Твой первый пояс дзюдо».

Ключевые слова: самостраховка, профилактика травматизма, самбо, дзюдо, методика обучения, физическое воспитание, биомеханика падения, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Для цитирования: Волков В.Г. Универсальная методика обучения падениям при реализации проектов «Самбо — в школу!» и «Твой первый пояс дзюдо» // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 17-22. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_17-22.

© Волков В.Г., 2026

Original article

Universal methodology for teaching falling techniques in the implementation of «Sambo — to school!» and «Your first judo belt» projects

Valery G. Volkov
Penza state university, Penza, Russia
valeryvolkov@mail.ru

Abstract. The article provides a scientific and methodological rationale for teaching self-protection techniques to secondary school students within the framework of the All-Russian project «Sambo — to school!» and initial judo training programs. Based on an analysis of classic domestic research and current international experience (Japan, Brazil, UK, USA), the authors have formulated a universal methodology for the step-by-step development of safe falling skills. Particular attention is paid to the biomechanical aspects of dissipating impact energy (the «golden angle» rule of 45°) and the prevention of musculoskeletal injuries. The proposed system of micro-progressions allows for the effective integration of martial arts elements into school physical education, ensuring continuity between school PE classes and the frameworks of the «Martial arts elements» module, the «Sambo — to school!» and «Your first judo belt» projects.

Keywords: self-protection, injury prevention, sambo, judo, teaching methodology, physical education, falling biomechanics, vocational and applied physical training.

For citation: Volkov V.G. Universal methodology for teaching falling techniques in the implementation of «Sambo — to school!» and «Your first judo belt» projects // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 17-22 . DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_17-22.

В современной системе физического воспитания школьников особое место занимает реализация федерального проекта «Самбо — в школу!», направленного на формирование жизненно важных прикладных навыков. Одной из наиболее критических проблем при внедрении элементов единоборств в массовое школьное образование остаётся высокий риск травматизма, обусловленный отсутствием у новичков базовой культуры падения. Статистика спортивного травматизма и бытовых повреждений указывает на то, что неумение группироваться при потере равновесия является основным фактором травм опорно-двигательного аппарата и головы.

Фундаментальные исследования специалистов доказали, что специальные упражнения самостраховки являются не просто техническим элементом борьбы, но и эффективным средством общей профилактики травматизма. В современных условиях, когда отечественная школа самбо активно интегрируется с международными стандартами дзюдо, возникает необходимость в создании унифицированной методики, объединяющей российский педагогический опыт и мировую практику «Ukemi» (падения с самостраховкой — *япон.*).

Основные элементы страховки и самостраховки при падениях на спину и бок

Группировка: подбородок прижат к груди, колени подтянуты, спина округлена. Это предотвращает удары затылком и повреждения позвоночника.

Упреждающий удар рукой: выполняется всей поверхностью ладони и предплечья под углом 30—45° к туловищу в момент касания ковра, что гасит энергию падения.

Перекаты: плавный переход энергии падения в движение по дуге (через плечо или спину), что минимизирует точечное давление на суставы.

Страховка партнёра: поддерживание партнёра за рукав или туловище в момент проведения броска для смягчения его приземления.

На основе анализа мировых спортивных методик (самбо, дзюдо, айкидо, прикладная физическая подготовка) общая система обучения падениям (самостраховке) строится по принципу «от простого — к сложному».

Процесс обучения делится на четыре ключевых этапа для каждого типа падения.

Этап 1. Статическая подготовка и группировка (на полу).

Прежде чем падать, обучающийся должен принять конечное положение безопасного приземления:

на спину (Ushiro Ukemi) — лёжа на спине, подбородок плотно прижат к груди, руки под углом 45° к туловищу ладонями вниз. Ноги согнуты в коленях;

на бок (Yoko Ukemi) — лёжа на боку, нижняя рука вытянута под углом 45° и «бьёт» по ковру. Нижняя нога согнута, верхняя стоит всей стопой за ней. Голова приподнята, взгляд на свой пояс;

на живот/вперёд (Mae Ukemi) — упор лёжа на предплечьях (не на локтях!), ладони развёрнуты внутрь, пальцы сомкнуты. Голова повёрнута в сторону, чтобы не удариться лицом. Тело прямое, опора на носки.

Этап 2. Динамика падений из низких положений (перекаты).

Цель — научиться перемещать центр тяжести без удара о поверхность.

Сидя. Из положения сидя выполнить перекат на спину или бок и вернуться в исходную позицию. Важен акцент на »хлопок» рукой по ковру (диссипация энергии удара).

С упора присев (на корточках). Опускание таза максимально близко к пяткам перед началом падения.

С колен. Падение вперёд на руки (предплечья) или в сторону.

Этап 3. Падения из основной стойки.

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

Переход к реальной высоте человеческого роста.

Снижение центра тяжести. Перед любым падением (назад или вбок) необходимо максимально согнуть ноги, «подсесть», чтобы уменьшить высоту полёта.

Падение на спину. Приседание — перекат, отбив-хлопок руками. Важно: нельзя падать на прямые руки или локти.

Падение на бок. Шаг ногой накрест (выседание — приседание — перекат на бок с отбивом-хлопком).

Падение вперёд. Прыжок вперёд из стойки с приземлением на предплечья, амортизируя удар мышцами пресса и рук.

Этап 4. Усложнённые и ситуативные падения.

Через препятствие. Кувырки через партнёра или гимнастическую скамью (формирование навыка полёта).

В движении. Падения во время бега или после выведения из равновесия.

С партнёром. Отработка страховки при выполнении бросков (атакующий поддерживает падающего за рукав или запястье, смягчая контакт с ковром).

Биомеханика «отбива-хлопка» (упреждающего удара) под углом 30—45° основана на четырёх факторах:

1. Распределение и гашение энергии.

В момент падения тело обладает кинетической энергией. Если просто упасть на спину, вся энергия уйдёт в позвоночник и внутренние органы.

Отбив-хлопок ладонью создаёт встречный импульс.

Удар рукой по ковру за доли секунды до касания туловища передаёт часть энергии «в поверхность ковра».

Рука работает как дополнительная опора, увеличивая площадь соприкосновения и распределяя давление.

2. Почему именно 45°?

Этот угол является «золотой серединой» между безопасностью и эффективностью.

Если угол меньше (рука прижата к телу), площадь опоры слишком мала, энергия удара не гасится, рука может попасть под собственное туловище и травмировать рёбра.

Если угол больше (рука перпендикулярна телу), возникает риск вывиха плечевого сустава или растяжения связок большой грудной мышцы. Рычаг становится слишком длинным, и сустав не может жёстко зафиксироваться.

Угол 45° позволяет максимально включить в работу мощные мышцы спины (широчайшую) и груди, которые амортизируют удар без риска для суставной сумки плеча.

3. Защита локтевого сустава.

Важнейшее правило мировой методики — рука должна быть прямой, но не «запертой» (не переразогнутой в локте).

Удар наносится всей поверхностью: от ладони до предплечья.

Если согнуть руку в локте, вся нагрузка пойдёт в локтевой сустав, что часто приводит к переломам при падении на твёрдую поверхность.

4. Биологический аспект (напряжение мышц).

Резкий выдох в момент хлопка и само напряжение руки при ударе вызывают рефлекторное сокращение мышц торса. Это создаёт «мышечный корсет», который защищает внутренние органы от сотрясения при контакте с ковром.

Интересный факт. В японских школах дзюдо считается, что звук хорошего хлопка должен быть громким. Чем громче звук, тем больше энергии ушло в звуковую волну и вибрацию ковра, а не в ваше тело.

Примерный вариант проведения урока по самозащите без оружия или дзюдо.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: маты для борьбы, гимнастические маты (обязательно).

Задачи разделяются на образовательные (основные) и детальные технические (частные). Это позволяет учителю чётко контролировать каждый этап формирования навыка.

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

Основные (общепедагогические) задачи:

Образовательная — сформировать устойчивый динамический стереотип «группировки» при потере равновесия в различных плоскостях.

Развивающая — развить координационные способности, вестибулярную устойчивость и проприоцептивную чувствительность (чувство тела в пространстве).

Воспитательная — преодолеть психологический барьер («страх ковра») и воспитать уверенность в собственной безопасности при выполнении сложнокоординационных упражнений.

Оздоровительная — обеспечить профилактику травматизма опорно-двигательного аппарата и сотрясений головного мозга в учебном процессе.

Частные (технико-тактические) задачи по видам падений.

А. При обучении падению на спину (Ushiro Ukemi):

отработать жёсткую фиксацию подбородка у груди для исключения хлыстовой травмы шеи и удара затылком;

сформировать навык «переката» (округлой спины), исключающего жёсткое приземление на позвоночник;

синхронизировать момент касания лопаток с упреждающим хлопком прямыми руками под углом 45°.

Б. При обучении падению на бок (Yoko Ukemi):

научить безопасному «выседу» (переносу веса тела на одну ногу) для минимизации высоты падения;

исключить опору на локтевой сустав (основная причина вывихов плеча у новичков);

отработать конечное положение ног («треугольник»), предотвращающее удар колена о колено или голеностопа о ковёр.

В. При обучении падению вперёд (Mae Ukemi):

сформировать навык амортизации удара предплечьями и ладонями («треугольником»), а не прямыми кистями;

отработать автоматический поворот головы в сторону при приземлении для защиты лица;

научить фиксации туловища мышцами пресса и спины, предотвращая «провисание» поясницы и удар животом.

Г. При обучении кувырку через плечо (Zempo Kaiten):

отработать постановку «руки-дуги» (создание направляющей линии для переката);

научить направленному взгляду «под руку» для обеспечения траектории через плечо, а не через голову;

сформировать навык быстрого выхода в вертикальную стойку сразу после завершения вращения.

Методическая рекомендация. При постановке задач для школьников (новичков) рекомендуется использовать принцип «тихого падения» — критерием успешного решения

Таблица 1

Сравнительная терминология и ключевые команды при обучении падениям

Тип падения / действие	Термин в САМБО (Россия)	Термин в ДЗЮДО / ММА (мир)	Ключевая биомеханическая задача
Общее понятие	Самостраховка	Ukemi (укэми) / Breakfall	Рассеивание энергии удара
Падение назад	Падение на спину	Ushiro Ukemi (уширо)	Защита затылка и позвоночника
Падение на бок	Самостраховка на бок	Yoko Ukemi (йоко)	Защита плечевого сустава и рёбер
Падение вперёд	Падение на руки	Mae Ukemi (маэ)	Амортизация предплечьями (не локтями!)
Кувырок	Перекат через плечо	Zempo Kaiten (дзэмпо)	Перевод падения в движение вперёд
Упреждающий удар	Отбив-хлопок по ковру	Slap-off / Tatami hit	Сброс инерции через ладонь и предплечье
Группировка	Группировка	Tight ball / Tucked chin	Максимальное сокращение рычагов тела

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

частной задачи является отсутствие «шлепка» тела о мат (звучать должен только хлопок руками).

Сравнительная терминология и ключевые команды при обучении падениям приведены в табл. 1.

Содержание урока.

Вводная часть (7—10 мин). Строевые упражнения, перекличка.

Теория. Зачем уметь падать? (Пример с гололёдом или случайной подножкой).

Разминка. Особое внимание на шейный отдел (наклоны головы), кисти и разогрев спины (перекаты на четвереньках в стороны и из и.п. упор присев назад).

Проверка группировки. Сидя на мате, прижать подбородок к груди, обхватить колени. Учитель проверяет: «Смотрим на свой живот».

Основная часть. Отработка элементов (25 мин).

Блок А: Падение на спину (Ushiro Ukemi)

1. Хлопки по мату (лёжа на спине): отработка угла 45° и силы удара — 2 серии по 15 хлопков.

2. Перекат назад из седа с хлопком, 12—15 повторений.

3. Падение назад из упора присев, 8—10 повторений.

Интенсивность: низкая. Пауза между повторениями 3—5 с для самоконтроля положения головы.

Блок Б: Падение на бок (Yoko Ukemi)

1. Имитация конечного положения (лёжа на боку): хлопок плюс позиция ног — 6—8 раз на каждый бок.

2. Перекат на бок из седа (через спину), 10—12 повторений (поочерёдно влево/вправо).

3. Падение на бок из упора присев («выседа»), 8—10 повторений на каждую сторону.

Методическое указание: следить за выдохом в момент хлопка.

Блок В: Падение вперёд на живот (Mae Ukemi)

1. Опускание в упор на предплечья из стойки на коленях, 10—12 повторений.

2. Падение вперёд из высокой стойки на коленях (прыжком), 6—8 повторений.

Дозировка: ограничена из-за нагрузки на кисти и предплечья новичков.

Заключительная часть. Закрепление (5 мин)

Таблица 2

Карта коррекции технических ошибок при обучении самостраховке

Тип падения	Типичная ошибка	Последствия (риск травмы)	Педагогический приём исправления
На спину (Ushiro)	Затылок касается мата (раскрытая группировка)	Сотрясение мозга, хлыстовая травма шеи	«Листок бумаги»: зажать подбородком лист бумаги или мягкий мячик и не выпускать до конца падения
На спину (Ushiro)	Опора на локти или прямые кисти	Перелом предплечья, вывих локтя	«Хлопок мухобойкой»: отработка удара ладонями по мату из положения лежа, акцент на звук
На бок (Yoko)	Скрещивание ног или удар коленом о колено	Ушиб суставов, растяжение связок	«Буква Т»: нижняя нога вытянута, верхняя стоит всей стопой «забором» за ней
На бок (Yoko)	Падение «плашмя» (всем туловищем сразу)	Ушиб внутренних органов, сбив дыхания	«Колесо»: акцент на последовательный перекат «ягодица — бок — лопатка»
На живот (Mae)	Приземление на прямые ладони/пальцы	Вывих кисти, перелом пальцев	«Треугольник»: ладони развернуты внутрь друг к другу под 45°, пальцы сомкнуты
На живот (Mae)	Прогиб в пояснице («провал»)	Травма позвоночника, ушиб живота	«Планка»: предварительное удержание статической позы упора на предплечьях для включения мышц кора
Кувырок (Zempo)	Кувырок через голову (по линии позвоночника)	Травма шейных позвонков	«Взгляд под мышку»: при кувырке через правое плечо смотреть на левую пятку
Все типы	Задержка дыхания на вдохе	Сбив дыхания (спазм диафрагмы)	«Громкое КИЯ/ХА»: обязательный резкий выдох в момент касания мата (хлопка)

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

Ситуативное выполнение: по сигналу (свистку) — 6—8 срабатываний.

Темп высокий (реакция на раздражитель).

Суммарный объём падений за один урок не должен превышать 50—60 повторений для новичков, чтобы избежать микросотрясений и потери концентрации из-за утомления вестибулярного аппарата.

В табл. 2 приведён перечень технических ошибок при обучении падениям.

Методические указания.

Принцип «звукового контроля»: учитель должен слышать только один чёткий звук — хлопок ладонями. Глухой звук удара тела («шлепок») означает ошибку в траектории переката.

Тактильный маркер: если ученик не прижимает подбородок, учитель может попросить его держать в зубах край воротника кимоно или футболки.

Визуальная проверка: при падении на бок ученик должен всегда видеть свой узел пояса. Если взгляд направлен в потолок — группировка нарушена.

Метод «автоматизма»: отработка падений должна занимать первые 10—15 мин занятия (разминка), чтобы в экстренной ситуации тело сработало на уровне рефлекса. ◆

Список источников

1. *Ломакина Е.В.* «Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 29—35.

2. *Никитин А.А.* Самостраховка как базовый элемент подготовки в самбо и дзюдо: метод. рекомендации. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. 45 с.

3. *Седлов В.С.* Специальные упражнения страховки и самостраховки как средство профилактики травматизма при изучении и совершенствовании приёмов борьбы самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Седлов Виктор Семенович. Москва, 1991. 24 с.

4. *Agostinho M.F.* The importance of falling techniques (ukemi) for health and safety / M. F. Agostinho // Archives of Budo. 2018. Vol. 14. P. 115—123.

5. *Kano J.* Mind Over Muscle: Writings from the founder of judo / Jigoro Kano. Tokyo: Kodansha International, 2005. 155 p.

References

1. *Lomakina E.V.* «Sambo — to school!» is a space of safety and success // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 29—35.

2. *Nikitin A.A.* Self-Insurance as a Basic Element of Training in Sambo and Judo: Methodological Recommendations. Saint Petersburg: Lesgaft national state university of physical education. 2018. 45 p.

3. *Sedlov V.S.* Special Exercises in insurance and self-insurance as a means of preventing injuries during the study and improvement of sambo wrestling techniques [Abstract of candidate of pedagogical sciences dissertation, 13.00.04]. Moscow. 1991. 24 p.

4. *Agostinho M.F.* The importance of falling techniques (ukemi) for health and safety. Archives of Budo. 2018. Vol. 14. P. 115—123.

5. *Kano J.* Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo. Tokyo: Kodansha International. 2005. 155 p.

В.Г. ВОЛКОВ,
кандидат исторических наук, профессор,
профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры»,
мастер спорта международного класса России по самбо

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 372.879.6
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_23-29
ВАК 5.8.4

Опыт привлечения старшеклассников к оценке и повышению качества преподавания предмета «Физическая культура»

Лариса Михайловна Степанова[1], Пётр Павлович Тиссен[2]
[1, 2]Оренбургский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта, Оренбург, Россия
[1]S_lm@inbox.ru, ORCID: 0000-0002-0961-01181
[2]tissen_07_64@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3486-27122

Аннотация. Статья посвящена теоретико-эмпирическому анализу роли обучающихся в оценке качества преподавания в школе предмета «Физическая культура» в условиях реализации требований современных образовательных стандартов. Авторы анализируют сущность и структурные компоненты качества преподавания, а также механизмы участия старшеклассников в процедурах внутреннего мониторинга. На основе результатов опроса школьников и студентов-практикантов показано, как мнение обучающихся возможно использовать в совершенствовании учебной деятельности по установленным нормативным требованиям. Уточняется важность обратной связи от обучающихся как информационного источника, обеспечивающего прозрачность, объективность и соответствие образовательного процесса заявленным результатам обучения.

Ключевые слова: образовательный процесс, качество обучения, участие обучающихся, внутренний мониторинг, обратная связь.

Для цитирования: Степанова Л.М., Тиссен П.П. Опыт привлечения старшеклассников к оценке и повышению качества преподавания предмета «Физическая культура» // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 23-29. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_23-29.

© Степанова Л.М., Тиссен П.П., 2026

Original article

Experience in involving high school students in assessing and improving the quality of teaching the subject «Physical education»

Larisa M. Stepanova[1], Petr Pavlovich Tissen[2]
[1, 2]Orenburg state pedagogical university, Institute of physical education and sports, Orenburg, Russia
[1]S_lm@inbox.ru, ORCID: 0000-0002-0961-01181
[2]tissen_07_64@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3486-27122

Abstract. The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of the role of students in assessing the quality of teaching the subject of Physical education at school, in the conditions of implementation of the requirements of modern educational standards. The authors analyze the essence and structural components of the quality of teaching, as well as the mechanisms of participation of high school students in the procedures of internal monitoring. Based on the results of the survey of students and interns, it is shown how the opinion of students can be used in improving educational activities in accordance with the established regulatory requirements. The importance of feedback from students is clarified as an information source that ensures transparency, objectivity, and compliance of the educational process with the stated learning outcomes.

Keywords: educational process, quality of education, student participation, internal monitoring, feedback.

For citation: Stepanova L.M., Tissen P.P. Experience in involving high school students in assessing and improving the quality of teaching the subject «Physical education» // Physical culture in school. 2026. No 5. P. 23-29. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_23-29.

В современных условиях развития системы обязательного этапа общего образования в Российской Федерации, направленного на получение базовых знаний, формирование личности, навыков социализации и подготовки к самостоятельной жизни или профессиональному обучению, который включает три ступени: начальную (I—IV классы), основную (V—IX классы) и среднюю (X—XI классы), обеспечение и повышение качества образовательного процесса становятся приоритетными задачами образовательной политики и практики государства. Качество образования рассматривается не только как соответствие формальным требованиям и стандартам образования, но и как отражение реального уровня усвоения содержания обучения, направленного на формирование способности выпускников успешно реализовать себя в предстоящей выбранной профессиональной деятельности. Именно поэтому направленность на качество обучения является сложным и многомерным явлением, требующим вовлечения всех участников образовательной среды (от учителя до обучающихся), являющихся непосредственными участниками образовательного процесса.

Традиционными подходами в обеспечении качества образовательного процесса длительное время считались преимущественно внешние оценки, нормативные требования и административные процедуры. Тем не менее, в современном педагогическом сообществе всё более активно переходят к вовлечению школьников в процесс оценки качества обучения, рассматривают их не только как субъектов обучения, но и как активных участников в системе гарантированного качества. Это отражается в трансформации образовательной модели, системе взглядов, ценностей и методов, которые определяют способ мышления и восприятия мира, от преподавательской централизации к образовательной модели, в которой фокус смещается с преподавания (передачи готовых знаний) на активное, осознанное обучение школьника, где основную роль играет обратная связь обучающихся о качестве учебного процесса и образовательной среды [3].

Особое значение придаётся вовлечению обучающихся в контекст становления внутренней системы оценки качества образования в школе, предусматривающей систематический мониторинг механизмов обратной связи и участия старшеклассников в разработке предложений о совершенствовании учебного процесса. При этом участие школьников в оценке качества становится не только инструментом к сбору информации, но и фактором увеличения ответственности обучающихся к собственным образовательным результатам и качеству обучения в целом.

Актуальность теоретического осмысления сущности, содержания и педагогических оснований вовлечения старшеклассников в оценочные процессы несомненна.

Объект исследования — учебный процесс в системе школьного образования, **предмет исследования** — качество образования, формируемое в условиях инициативного участия обучающихся в совершенствовании его оценки.

Цель исследования — анализ теоретических подходов и практических механизмов участия обучающихся в оценке и повышении качества образования; возможность демонстрации их реализации по итогам анкетирования старшеклассников базовых школ и студентов Института физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета, проходящих учебную практику по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (физическая культура).

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

В профессиональной педагогической литературе категория «качество образования» трактуется как сложное, многомерное образование, которое отражает степень соответствия фактических образовательных результатов цели, требованиям и ожиданиям заинтересованных субъектов образовательного процесса. Несмотря на разнообразие подходов к определению, в основе любой концепции качества лежит идея о том, что образовательный процесс должен обеспечивать не только формальное выполнение стандартов, но и реальную подготовку школьников, способных эффективно функционировать в будущей прикладной профессиональной и социальной среде [4].

Один из основных подходов к определению качества школьного образования рассматривает его как интегральное соответствие образовательных результатов требованиям образовательных стандартов, социальным и личностным потребностям обучающихся и общества в целом. Такое понимание подчёркивает, что качество образования определяется не только уровнем усвоения знаний, но и степенью удовлетворения его результатами различных социальных групп, включая обучающихся, родителей, общество в целом [3].

Педагогика выделяет следующие аспекты качества образования:

результативный, отображающий уровневые достижения школьников основных образовательных показателей;

процессуальный, связанный с организацией образовательной среды и применяемыми учителем методическими подходами;

ресурсный, качественный анализ информационно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

социально-ценностный, определяющий расхождение между содержанием образования и ожиданием требований общества [1].

К качеству среднего общего образования в настоящее время предъявляются требования как к системному образованию, сбалансировано и взаимно согласовывающему результаты обучения и образовательные ресурсы. Такое осмысление оценивает качество не только как соблюдение внешних стандартов, но и как возможность оценить эффективность образовательной среды в решении обеспечения прикладной подготовленности выпускников школы.

Кроме того, в современной системе качества содержатся инструменты гарантии и оценки качества, обеспечивающие стабильный мониторинг образовательного процесса, что позволяет выявить и корректно исправить изъяны в настоящее время. Это могут быть внутренняя процедура самооценки школ и внешний механизм экспертной оценки в системе управления качеством общего образования.

Теоретическая педагогика в современном общем образовании выделяет несколько моделей, описывающих участие школьников в процессах оценки качества образования как одного из важных компонентов системы качества в целом. Эти модели отражают разнообразность подходов во взаимодействии между обучающимися, учителями и инструментами управления качеством образования (комплексом методов, процедур и цифровых сервисов для сбора, анализом данных и принятием решений с целью повышения уровня подготовки обучающихся).

Одной из таких моделей является модель вовлечённости обучающихся, которая рассматривает как участие школьников в процессах учебной деятельности, так и участие в оценочных мероприятиях и обратной связи. Эта модель позволяет подросткам не только являться объектами оценки, но и активно влиять на качество образовательного процесса через свою активность, рефлексию и обратную связь [2].

Другая модель, представленная в отечественных исследованиях Г.П. Поповой, Г.А. Размеровой, И.Б. Ремчуковой, подразумевает структурно-функциональный подход в участии

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

старшеклассников в систематической оценке качества образования [3]. В рамках этого подхода обучающиеся рассматриваются как часть системы качества: это участники обратной связи, инициаторы предложений по улучшению образовательных программ и партнёры учителей в целенаправленном создании пространства, условий и психолого-педагогических связей, стимулирующих развитие личности, творческий потенциал и самостоятельность учащихся. Это предполагает интеграцию собственных оценок в процесс внутреннего механизма обеспечения качества (регулярные опросы, актив-группы, школьный совет по качеству), что может обеспечить точнее и объективнее качество образования.

Кроме того, становится актуальным модель участия обучающихся в мониторинге и оценке качества всего образования, где основной задачей выступает процесс отображения мыслей, идей, научных теорий в виде чётких формальных правил, структур, схем или математических символов сбора оценки обучающихся и учёт этих данных в системе принятых управленческих решений. В такой модели школьники участвуют в оценочной процедуре как источники информации о качестве преподавания предмета «Физическая культура», что позволяет систематически анализировать и корректировать целенаправленное, организованное взаимодействие педагогов и учащихся, направленное на передачу и усвоение знаний, умений, навыков и опыта. Данный подход подчёркивает, что участие старшеклассников должно быть интегрировано в механизмы управления качеством.

Современные теоретические модели участия обучающихся также учитывают восприятие школьниками качества образования как важного критерия оценки общего уровня образовательной деятельности в школе. По мнению авторов, оценка качества образования со стороны самих обучающихся способствует получению ценной информации об образовательных результатах соответствия их ожиданиям, прикладной ценности и требованиям к выбору будущей профессии. Это отражает сдвиг в оценочной устоявшейся системе взглядов, шаблонов мышления, методов и ценностей, от внешней экспертизы к учёту мнения обучающегося как основного компонента оценки качества.

Вовлечённость старшеклассников становится важной категорией, отражающей участие школьника в образовательном процессе как значимого субъекта, а не инертного объекта. Эта характеристика отражает активность на занятиях, включая когнитивность, эмоциональность и социальность действий, определяя качество взаимодействия обучающегося с содержанием обучения, учителем и группой одноклассников. Вовлечённость отражается уровнем мотивации, энергией и усилиями, которые школьник вкладывает в своё обучение и школьную среду в целом. Такая многомерность мнения подчёркивается его значимостью в современной педагогике, особенно когда школьник становится соавтором собственного образовательного пути, что непосредственно повлияет на результат образовательного процесса и удовлетворит качество обучения [5].

Вовлечение старшеклассников в оценку и повышение качества обучения реализуется через активное участие в опросах и работе школьных активов. Это влечёт за собой рост когнитивной вовлечённости, ответственность, развитие самостоятельности и формирование образовательной среды, соответствующей современным требованиям.

Основными механизмами вовлечения школьников являются анкетирование и обратная связь, школьное самоуправление с имеющимися специальными отрядами активного обучения (когнитивное участие), когда старшеклассник участвует в определении учебной цели урока.

Мы опирались на такие *варианты взаимодействия обучающихся с администрацией школы*:

школьник, являющийся действующим лицом. К примеру, самостоятельно или сотруд-

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

ничая с учителем физической культуры, разработать анкеты. Следующий этап — участие в решении вопросов о качестве преподавания предмета: помощь в организации и проведении круглого стола с присутствием руководства школой и учителей-предметников, в ходе которого выделить круг приоритетных задач и наметить совместный план предстоящей работы;

школьник-эксперт. Такой вид взаимодействия может оценить преподавание предмета через опыт участия в судействе школьных соревнований в младших классах, основываясь на том, как оно в реальности способствует эффективной организации школьного урока. Использование подобной экспертной оценки в конкретной форме предполагает привлечение старшеклассников к участию в рабочих группах по организации физкультурно-спортивных мероприятий, учёт их мнений;

школьник-партнёр. Партнёрство обучающихся и учителей способствует возможности конструктивного диалога, который, в свою очередь, влечёт эффективную обратную связь, а также является профориентационной работой [6].

Результаты и их обсуждение. В рамках реализации компетентностного подхода и усиления роли голоса обучающегося в обеспечении качества преподавания урока физической культуры был проведён опрос среди студентов 3 курса, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание) и (спортивная подготовка), и обучающимися X–XI классов базовых школ. В опросе участвовали 38 студентов очной формы обучения и 84 старшеклассника. Студенты и школьники выражали своё мнение по оценке заявленных в анкете позиций по 10-балльной шкале. Целью анкетирования стало выявление субъективной оценки студентами и школьниками доступности изложения учебного материала учителем-практикантом, его практической направленности, объективности оценивания полученных знаний и умений, а также методической обеспеченности предмета. В таблице приведены средние данные анонимного опроса, проведённого в апреле 2026 г. по результатам педагогической практики в школе, что позволило нам выявить

Таблица

Результаты анкетирования по оценке качества урока физической культуры (апрель 2026)

Раздел программы	Компетентность учителя-практиканта (средний балл)		Доступность изложения материала (средний балл)		Связь с практической деятельностью (средний балл)		Объективность оценки на уроке (средний балл)		Методическая обеспеченность (средний балл)		Средний балл, студенты/ школьники
	студенты	школьники	студенты	школьники	студенты	школьники	студенты	школьники	студенты	школьники	
Лёгкая атлетика	4,5	4,7	3,8	3,8	4,0	4,2	3,9	3,5	4,5	4,5	20,7/20,7
Гимнастика	4,2	4,3	3,8	4,0	4,0	4,0	3,9	3,5	4,5	4,5	20,4/ 20,3
Лыжная подготовка	4,4	4,5	4,5	4,0	4,6	4,6	4,7	4,7	4,0	4,0	22,2/21,8
Спортивные игры	4,8	4,8	4,8	4,9	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	22,6/22,7
Плавание	4,5	4,8	4,2	3,0	5,0	5,0	3,9	3,5	3,5	3,5	21,1/19,8
Физкультурно-спортивные мероприятия	4,5	4,5	4,8	4,8	5,0	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	28,8/28,3

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

достаточно высокий уровень вовлечённости обучающихся в оценочные процедуры и их готовность к конструктивному партнёрству с учительским составом.

Как видно из таблицы, результаты анкетирования свидетельствуют в целом о выше среднего уровне удовлетворенности старшеклассников и студентов-практикантов качеством преподавания по всем анализируемым разделам программы физического воспитания в школе по большинству показателей (компетентность учителя, доступность изложения материала, объективность оценивания и методическая обеспеченность). Преобладают высокие оценки по спортивным играм и лыжной подготовке как у обучающихся, так и студентов-практикантов. Это свидетельствует об опыте практической деятельности в той или иной спортивной специализации студента-практиканта. Нужно отметить, что сложнокоординационные виды даются обучающимся труднее, чем игровые, что видно из результатов опроса. Вместе с тем, заслуживает внимания раздел программы по плаванию, где практиканты внесли новые знания, полученные при изучении вузовской программы «Плавание с методикой преподавания».

По ряду разделов выявлены отдельные зоны для совершенствования, прежде всего, в части объективности оценивания. Так, по разделам «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Плавание» средний балл у обучающихся ниже оценки студентом-практикантом, что заметно ниже остальных значений.

В целом, средние показатели остаются высокими, а выявленные различия носят локальный характер и не снижают общей позитивной картины. Полученные данные подтверждают сформированность устойчиво положительного восприятия качества преподавания предмета, а также демонстрируют практическую значимость ученической обратной связи как инструмента выявления конкретных аспектов, требующих дальнейшей методической и организационной корректировки в рамках внутренней системы обеспечения качества школьного образования.

Эти данные иллюстрируют успешную реализацию модели «школьник-партнёр», описанной ранее: старшеклассники не просто оценивают, а тем самым участвуют в управлении качеством, предоставляя достоверную информацию для внутреннего мониторинга и непрерывного совершенствования образовательных программ. Это подтверждает тезис о том, что вовлечение обучающихся является не дополнительной опцией, а неотъемлемым элементом устойчивой системы обеспечения качества в современной школе.

Понимание вовлечения также просматривается в идеях активного обучения, которое предполагает, что образовательный процесс должен быть ориентирован на активное участие обучающихся в постановке цели, выборе способов достижения этих целей и оценивании собственных образовательных результатов. Именно через такую активизацию деятельности обучающихся формируется образовательная субъектность, а качество образования начинает восприниматься не только как соответствие стандартам, но и как реальный уровень педагогической эффективности взаимодействия между школьником и учителем.

Выводы. Представленный теоретико-эмпирический анализ доказывает, что обучающиеся, вовлечённые в оценку и заинтересованные в повышении качества образования, являются не формальными элементами внутренней системы обеспечения качества, а стратегическим ресурсом современной школы. Теоретические модели вовлечённости обучающегося, его партнёрское взаимодействие нашли своё практическое подтверждение в проведённой образовательной практике.

Результаты анкетирования студентов-практикантов и школьников наглядно продемонстрировали успешность реализации модели «школьник-партнёр». Оценивание по всем параметрам свидетельствует о сформированности культуры качества на основании доверия,

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

прозрачности и совместной ответственности за образовательные результаты.

Таким образом, эффективность вовлечения обучающихся состоит не только в получении обратной связи, а становится совместным конструированием образовательной среды, способствует обогащению системы внутреннего мониторинга достоверностью информации к принятию управленческого решения, напрямую повышая мотивацию к обучению и развитию прикладных физических навыков выпускников, их готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Полученные данные подтверждают, что активное участие школьников в оценочных мероприятиях должно стать неотъемлемой частью в создании устойчивой, гибкой и правдивой системы качественного образования, соответствующей требованиям настоящего времени. ◆

Список источников

1. Качество цифрового образования 2022-2030. Материалы вебинаров, бесед и исследований Юрайт. Академии. Выпуск 6. Летняя школа преподавателя 2022 / под общей редакцией Н.В. Рыбкиной; под редакцией А.О. Стрельниковой, А.А. Сафонова, Э.Т. Кокой. М.: Издательство Юрайт, 2026. 129 с. URL: https://urait.ru/bcode/589179.

2. Конвенция ООН о правах ребёнка (1989).

3. *Попова Г.П, Размерова Г.А., Ремчукова И.Б.* Мониторинг качества учебного процесса: принципы, анализ, планирование. Волгоград: Учитель, 2007. 124 с.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

5. *Яшкова Н.В.* Механизмы повышения качества образования. Техник транспорта: образование и практика. 2021. № 1. С. 42–47. URL: https://rucont.ru/efd/744673.

6. *Фостер Д., Руддук Д.* Повышение стандартов в школах: роль ученического голоса (Rudduck J., Flutter J. How to Improve Your School: Giving Pupils a Voice, 2004).

References

1. The quality of digital education 2022-2030. Materials from webinars, discussions, and research at the Urait Academy. Issue 6. Summer school for teachers 2022 / edited by N.V. Rybkina; edited by A.O. Strelnikova, A.A. Safonov, E.T. Koka. Moscow: Urait Publishing House, 2026. 129 p. URL: https://urait.ru/bcode/589179.

2. UN Convention on the rights of the child (1989)

3. *Popova G.P., Razmerova G.A., Remchukova I.B.* Monitoring the quality of the educational process: Principles, Analysis, Planning / author — compiler G.P. Popova et al. Volgograd: Teacher, 2007. 124 p.

4. Federal Law «On education in the Russian Federation» No 273-FZ.

5. *Yashkova N.V.* Mechanisms for improving the quality of education // Transport technician: education and practice. 2021. No 1. P. 42–47. URL: https://rucont.ru/efd/744673.

6. *Foster D., Rudduck D.* Raising standards in schools: The role of student voice (Rudduck J., Flutter J. How to Improve Your School: Giving Pupils a Voice, 2004).

Л.М. СТЕПАНОВА,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин,
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания
П.П. ТИССЕН,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин,
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания

ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

«Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться!»

А. Эйнштейн

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

Обзорная статья
УДК 796, 372.879.6
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_30-37
ВАК 5.8.2, 5.8.4

Единый вектор развития: что обсуждали учителя физической культуры на Всероссийском съезде

Диана Кимовна Штаркман[1], Марина Вячеславовна Анисимова[2], Сергей Александрович Давыдов[3], Любовь Ивановна Карл[4], Елена Валерьевна Крякина[5]

[1]Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация лёгкой атлетики», Москва, Россия
[2]Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России», Москва, Россия
[3]Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация спортивного метания ножа “Ратмир”», Тула, Россия
[4]СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова, п. Красносельский, Гулькевичский район, Краснодарский край, Россия
[5]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]d.shtarkman@rusathletics.info
[2]manisimova60@mail.ru
[3]davydov_sergey_al@mail.ru
[4]akintseva58@mail.ru
[5]ev.kryakina@guppros.ru

Аннотация. В статье представлен аналитический обзор Всероссийского съезда учителей физической культуры, состоявшегося в мае 2026 г. в Тульской области. Рассматриваются ключевые стратегические инициативы по модернизации преподавания предмета «Физическая культура» в контексте реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и национальных проектов. Особое внимание уделяется анализу передовых педагогических практик интеграции новых спортивных модулей («Фитнес-аэробика», «Самбо», «Спортивное метание ножа», «Лёгкая атлетика») в образовательный процесс.

Ключевые слова: Всероссийский съезд учителей, учебный предмет «Физическая культура», федерации по видам спорта, школьный спорт, профессиональное развитие педагогов.

Для цитирования: Штаркман Д.К., Анисимова М.В., Давыдов С.А., Карл Л.И., Крякина Е.В. Единый вектор развития: что обсуждали учителя физической культуры на Всероссийском съезде // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 30-37. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_30-37.

Original article

A single vector of development: what physical education teachers discussed at the All-Russian Congress

Diana K. Shtarkman[1], Marina V. Anisimova[2], Sergey A. Davydov[3], Lyubov I. Karl[4], Elena V. Kryakina[5]

[1]All-Russian public organization «All-Russian athletics federation», Moscow, Russia
[2]All-Russian public organization «Fitness aerobics federation of Russia», Moscow, Russia
[3]Regional physical culture and sports public organization «Ratmir Knife throwing federation», Tula, Russia
[4]Secondary school No 16 named after I.P. Fedorov, Krasnoselsky settlement, Gulkevichsky district, Krasnodar krai, Russia
[5]State university of education, Moscow, Russia
[1]d.shtarkman@rusathletics.info
[2]manisimova60@mail.ru
[3]davydov_sergey_al@mail.ru
[4]akintseva58@mail.ru
[5]ev.kryakina@guppros.ru

Abstract. This article presents an analytical review of the All-Russian Congress of physical education

© Штаркман Д.К., Анисимова М.В., Давыдов С.А., Карл Л.И., Крякина Е.В., 2026

teachers, held in May 2026 in the Tula region. It examines key strategic initiatives for modernizing the teaching of physical education in the context of the implementation of the updated Federal state educational standards and national projects. Particular attention is paid to analyzing best practices for integrating new sports modules (fitness aerobics, sambo, knife throwing, and track and field) into the educational process.

Keywords: All-Russian Congress of teachers, the subject «Physical education», sports federations, school sports, professional development of teachers.

For citation: Shtarkman D.K., Anisimova M.V., Davydov S.A., Karl L.I., Kryakina E.V. A single vector of development: what physical education teachers discussed at the All-Russian congress // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 30-37. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_30-37.

Май 2026 г. запомнится жаркими днями не только из-за погоды. С 18 по 22 мая в Тульской области, на базе парк-отеля «Шахтёр», состоялось знаковое событие для всего российского образования — Всероссийский съезд учителей физической культуры (Съезд). Лучшие педагоги страны собрались здесь, чтобы обсудить направления развития учебного предмета «Физическая культура» и школьного спорта.

Мероприятие прошло по поручению Президента Российской Федерации В.В. Путина и собрало более 600 делегатов из 86 субъектов страны, став самой масштабной площадкой для профессионального диалога педагогов и специалистов в области физической культуры и спорта.

Центральной темой Съезда стал поиск ответа на вопросы: как повысить интерес и мотивацию детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом? Как должен реализовываться учебный предмет «Физическая культура» в условиях развития образования? Каким должен быть современный педагог?

Программа Съезда была разнообразной и насыщенной. Помимо деловых мероприятий — Пленарное заседание, совместное заседание комиссий Госсовета РФ, круглые столы («Физическая культура в современной школе»; «Кадры по физическому развитию и воспитанию детей»; «Цифровая трансформация физкультурного образования»; «Организация учебно-воспитательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью: приоритеты и особенности»; «Современные модели формирования традиционных российских духовно-нравственных ценностей у обучающихся на уроках физической культуры»; «Школьные спортивные клубы: успешный старт к спортивным достижениям»; «Формирование олимпийских знаний в школе как условие для достижений будущих спортивных побед» и др.) — она включала спортивные и культурные мероприятия: сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), мастер-классы от спортивных федераций, турнир по баскетболу «Мы — одна команда», шоу-программа «Дневник памяти», «Звёздная» зарядка и др.

Среди педагогов огромной популярностью пользовались площадки федераций по видам спорта. И это неслучайно. Широкий выбор средств из различных видов спорта для использования их в своей педагогической деятельности позволяет сделать занятия более разнообразными и увлекательными.

Федерация фитнес-аэробики России

Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) стала участником Всероссийского съезда учителей физической культуры в Туле и представила насыщенную образовательную программу с лекциями, консультациями и викториной для любителей спорта. Выставочный стенд ФФАР посетил губернатор Тульской области Д.В. Миляев и почётные гости съезда.

Учителям физической культуры рассказали о модуле «Фитнес-аэробика», который с 2022 г. активно используется в общеобразовательных школах по всей России. Академия ФФАР презентовала новые возможности для профессионального и карьерного роста педа-

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

гогов: можно пройти обучение по теории и методике фитнес-аэробики и ее отдельным спортивным дисциплинам, получить специальность тренера детского фитнеса и аквафитнеса, освоить навыки тренера тренажёрного зала, персонального тренера и инструктора групповых программ, а также стать организатором регионального представительства ФФАР.

Эксперты ФФАР во время круглого стола «Профессиональное и социальное развитие учителей физической культуры: возможности и перспективы» поделились новыми идеями и эффективными инструментами фитнес-аэробики по созданию современных уроков физической культуры, повышению качества спортивной подготовки и успешной сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО, предложили применять на занятиях популярные направления фитнеса: зумба, танцевальный фитнес, пилатес, стретчинг, аквафитнес, функциональный тренинг и кибо-аэробику, которая сочетает элементы боевых искусств и хореографии.

«Модуль по фитнес-аэробике уже внедряют 265 школ из 50 регионов России, мы запустили специальную онлайн-программу обучения школьных педагогов и тренеров, — рассказала президент Федерации фитнес-аэробики России Т.Г. Полухина. — Наш вид спорта востребован не только на уроках, тренеры федерации организуют утренние зарядки, динамические перемены, школьные секции и спортивные клубы, фестивали фитнеса, соревнования школьников, учителей и родителей. Для обмена опытом приглашаем педагогов и тренеров присоединиться к нашей Ассоциации специалистов в области физической культуры и спорта». Также президент ФФАР отметила, что учителя — это самые важные люди, которые встречаются у каждого ребёнка на жизненном пути. Они — первые наставники и тренеры в школе, приобщающие детей к спорту через современные, интересные и привлекательные занятия физической культурой.

«Свои возможности на съезде представляли более 30 спортивных федераций, но модуль «Фитнес-аэробика» вызывал особый интерес учителей физкультуры, — поделилась впечатлениями ведущий методист Академии ФФАР М.В. Анисимова. — Фитнес-аэробика становится основой для тренировок в разных видах спорта, наши упражнения универсальны, не травмоопасны, доступны девочкам и мальчикам в любом возрасте с любым телосложением и уровнем физической подготовки. Образовательную программу по фитнес-аэробике посетили десятки преподавателей из разных регионов, многие уже используют наш модуль и хотели, чтобы фитнес-аэробика в школе стала важным компонентом в объединении детей, родителей и педагогов».

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Спортивное метание ножа»

Общероссийская ФСОО «Спортивное метание ножа» (ОФСОО «СМН») на Съезде представляла мастер-классы для всех любителей спорта. Метательную зону посетил губернатор Тульской области Д.В. Миляев и почётные гости Съезда. Мастер-класс провёл президент ОФСОО «СМН» и Международной ассоциации спортивного метания ножа А.А. Трохов.

Спортивное метание ножа — это новый вид спорта, который пока отсутствует как модуль в общеобразовательных школах России. За несколько дней до этого мероприятия Д.В. Миляев провёл рабочую встречу с А.А. Троховым, а также заместителем председателя попечительского совета ОФСОО «СМН», заместителем директора управления Центра спортивной подготовки сборных команд России Е.В. Першиным и председателем правления Тульской областной Федерации СМН «Ратмир» С.А. Давыдовым. На встрече обсуждалось внедрение уроков по спортивному метанию ножа в военно-патриотических центрах и других образовательных организациях. Тульская область в данном вопросе выступает инициатором пилотного проекта.

На пленарном заседании Съезда выступил А.А. Трохов, рассказав об этом проекте, а так-

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

Всероссийский съезд учителей физической культуры, г. Тула, 2026 г.

Церемония открытия Съезда

Официальные мероприятия
министр просвещения РФ С.С. Кравцов, министр спорта РФ М.В. Дегтярёв, губернатор Тульской области Д.В. Миляев, трёхкратный олимпийский чемпион по классической борьбе А.А. Карелин

Участие в работе Съезда известных педагогов и спортсменов:

доктора педагогических наук,
профессора А.П. Матвеев и В.И. Лях

олимпийский чемпион по спортивной гимнастике
Н. Нагорный

Федерация фитнес-аэробики России

Участники круглого стола

Участники образовательной программы с ведущим лектором М.В. Анисимовой

Образовательная программа по фитнес-аэробике для учителей

Общероссийская ФСОО «Спортивное метание ножа»

Организаторы площадки

Губернатор Тульской области Д.В. Миляев участвует в мастер-классе

Краснодарский край: опыт реализации проекта «Самбо - в школу!»

Участники образовательной программы

Спикер Е.Н. Головко (слева)

Л.И. Карл проводит мастер-класс

Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Спикер проекта «Лёгкая атлетика в школу!» Е.Д. Журочкина

Автограф-сессия двукратного призёра ОИ по лёгкой атлетике О.Н. Зыкиной

Государственный университет просвещения

Почётные гости Съезда со студентами ФФКиС

Ректор Н.А. Наумова представляет почётным гостям юбилейную экспозицию

Проректор О.В. Гончарова встречает ЗМС по футболу А. Аршавина

Яркие моменты показательных выступлений студентов ФФКиС

же об истории развития нового вида спорта и его перспективах.

На протяжении всего времени работы Съезда учителей рабочая точка ОФСОО «СМН» постоянно была в эпицентре посещения участниками. Метание ножа в динамичном, красивом, доступном виде спорта попробовали практически все учителя физической культуры. Восторг — их главная оценка.

«Самбо — в школу!» Интеграция самбо в образовательный процесс: опыт Краснодарского края

Делегация Краснодарского края представила на Всероссийском съезде учителей физической культуры передовые методики реализации проекта «Самбо — в школу!». Региональный подход, базирующийся на системном наставничестве и межведомственном взаимодействии, вызвал высокий профессиональный интерес участников со всей страны.

Успешная реализация проекта «Самбо — в школу!» на Кубани стала возможной благодаря скоординированной работе министерства образования и министерства спорта Краснодарского края, Федерации самбо и партии «Единая Россия». Поддержка губернатора Краснодарского края В.И. Кондратьева позволила выстроить масштабируемую модель, в рамках которой элементы единоборств интегрированы в учебный план каждого школьника региона. В рамках Съезда эксперты Краснодарского края — члены регионального общественного Совета Единая Россия «ZA САМБО», учителя физической культуры высшей категории Елена Головко (СОШ № 11, г. Тимашевск) и Любовь Карл (СОШ № 16, г. Гулькевичи) представили методические практики авторской учебной программы, способы внедрения и реализациии спортивных модулей в образовательную среду согласно ФГОС и федеральными общеобразовательными программами.

Одной из ключевых компетенций кубанских специалистов является разработанная ими система наставничества. В 2021 г. совместно с Центром развития спорта была сформирована база из более ста инструкторов-наставников. Методика наставничества предполагает передачу профессиональных знаний от тренеров спортивной специализации учителям физической культуры. Программа обучения охватывает базовый цикл:

освоение техники самостраховки (фундаментальный элемент для снижения травматизма в школе и быту);

изучение технических приёмов в стойке и партере (захваты, броски, удержания);

использование игровых методов и эстафет с элементами борьбы для вовлечения обучающихся.

Эффективность данной модели подтверждается результатами: подготовленные наставниками команды демонстрируют высокие показатели на соревнованиях от школьного до всероссийского уровней. Также подтверждением высокого качества методической работы института наставников в крае стала победа одного из авторов учебной программы (Всероссийского проекта «Самбо — в школу!») Любови Карл во Всероссийском профессиональном конкурсе «Лучший наставник самбо» в 2024 г.

На площадке Съезда «Время Первых» делегация Краснодарского края развернула полноценную экспозицию профессиональных ресурсов под руководством Е.В. Ломакиной, исполняющего директора Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо», координатора Всероссийского проекта «Самбо — в школу!». Центральное место в экспозиции заняли авторские образовательные программы — трёхчасовые учебные модули по физической культуре (авторы Е.Н. Головко, Л.И. Карл; научный консультант Е.В. Ломакина), а также специализированная литература и периодические издания по тематике единоборств; наборы учебных карточек для интерактивного обучения, истории самбо и правилам соревнований; практические пособия по технике безопасности.

Кандидат педагогических наук Елена Николаевна Головко в рамках круглого стола высту-

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

пила по теме «Опыт реализации, перспективы развития Всероссийского проекта “Самбо — в школу!” в Краснодарском крае».

Практическая часть работы на съезде включала мастер-классы, продемонстрировавшие высокое качество педагогического мастерства. Л.И. Карл при содействии А.А. Меликяна (СОШ № 24, г. Армавир), победителя всероссийского конкурса «Лучший учитель самбо» (2025), представили методику поэтапного обучения с применением игровых элементов, что позволило вовлечь в процесс участников с разным уровнем подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Резюмируя опыт Краснодарского края, можно констатировать: интеграция самбо в школьную программу при условии системного наставничества и качественного методического обеспечения является эффективным инструментом физического воспитания, способствующим не только спортивным достижениям, но и укреплению культуры безопасности обучающихся.

Лёгкая атлетика на Всероссийском съезде учителей физической культуры

В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также её прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) не осталась в стороне и приняла активное участие в этом знаменательном и значимом событии. В течении всех дней проведения Съезда в павильоне ВФЛА кипела активная жизнь. Участники Съезда могли ознакомиться с выставочной экспозицией современного спортивного инвентаря для лёгкой атлетики, выставкой «Викторина по антидопингу», а также презентацией отечественного программно-аппаратного комплекса «Стань чемпионом», предназначенного для определения предрасположенности детей к занятиям различными видами спорта, который представили партнёры ВФЛА — Автономная некоммерческая организация дополнительного образования спортивная школа «Стань чемпионом».

Двукратная чемпионка мира, четырёхкратная чемпионка мира в помещении, чемпионка Европы, призёр Олимпийских игр Олеся Зыкина провела мастер-класс «Нестандартная разминка». Участники Съезда приняли участие в мастер-классе «Урок чистого спорта», который для них провела Ирина Деменева — специалист департамента антидопинга и целостности ВФЛА. Гридасова Елена Яковлевна, кандидат педагогических наук, тренер по лёгкой атлетике, заместитель заведующего кафедрой лёгкой атлетики РУС «ГЦОЛИФК» провела мастер-класс «Детская лёгкая атлетика».

В атмосфере искреннего тепла и доверия прошла встреча участников Съезда с настоящей звездой спорта — И.А. Приваловой. Олимпийская чемпионка 2000 г., многократная чемпионка мира, Европы, СССР и России, заслуженный мастер спорта России по лёгкой атлетике, Ирина Анатольевна поделилась с гостями своими воспоминаниями и размышлениями на тему, которая близка каждому: «Роль учителя физической культуры в жизни чемпиона».

Это была не просто лекция, а настоящий диалог, где каждый мог почувствовать себя частью чего-то важного. Ирина Анатольевна с удивительной открытостью рассказывала о своём пути к вершинам спортивной славы, и в каждом слове чувствовалась глубокая признательность тем, кто стоял у истоков её успеха. Она подчеркнула, что учитель физической культуры — это не просто человек, который проводит уроки. Это тот, кто первым замечает искру таланта, кто умеет вдохновить, поддержать в трудную минуту и привить любовь к движению, к здоровому образу жизни. Именно эти первые шаги, сделанные под руководством внимательного и чуткого педагога,

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

часто становятся фундаментом для будущих великих достижений. Встреча получилась по-настоящему трогательной. Слушая Ирину Анатольевну, участники Съезда могли ощутить, как важна роль учителя, как много зависит от его профессионализма, энтузиазма и веры в своих учеников. Это было напоминание о том, что за каждым громким именем, за каждой медалью стоит труд, поддержка и мудрое наставничество. Эта встреча оставила глубокий след в сердцах присутствующих, став ценным уроком и вдохновением для всех, кто связан с миром спорта и образования.

В дни Съезда сотрудники ВФЛА Рустам Мухаметшин и Дмитрий Герцен провели круглые столы «Спортивная этика в школе: практическое применение Кодекса легкоатлетической этики ВФЛА на уроках и соревнованиях» и «Спортивная лига: от школы к университету».

ВФЛА провела презентацию разработанных методических материалов по модулю «Лёгкая атлетика» в рамках учебного предмета «Физическая культура». В представлении презентации приняла участие кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесберегающих технологий и эстетического образования ИРО Краснодарского края, эксперт аттестационной комиссии министерства образования и науки Краснодарского края по физической культуре, учитель физической культуры СОШ № 11 г. Тимашевска Е.Н. Головко, которая является одним из разработчиков данных методических рекомендаций.

В рамках выстраивания комплексного подхода к развитию школьного и детско-юношеского спорта в Российской Федерации руководитель направления развития лёгкой атлетики в школах и детских движениях Департамента развития детской, школьной, юношеской и студенческой лёгкой атлетики ВФЛА Е.Д. Журочкина представила Всероссийский проект «Лёгкая атлетика в школе» (Проект). Этот Проект является мощным инструментом для того, чтобы сделать занятия лёгкой атлетикой более интересными и разнообразными. Это также прекрасный способ показать красоту движений и грацию, присущие лёгкой атлетике. Его цель — сделать этот вид спорта более доступным, интересным и мотивирующим. Проект проводится ВФЛА с начала учебного года с целью привлечения обучающихся общеобразовательных организаций к регулярным занятиям физической культурой через вовлечение в самый доступный вид спорта — «Лёгкая атлетика». Проект направлен на развитие и популяризацию лёгкой атлетики среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации, увеличение охвата детей, занимающихся лёгкой атлетикой, укрепление позиций и повышение престижа лёгкой атлетики в Российской Федерации. На данный момент в Проекте участвуют 100 общеобразовательных организаций из 24 субъектов Российской Федерации.

Также на площадке ВФЛА был представлен новый проект: Всероссийские соревнования «Школьная лига лёгкой атлетики». Это спортивные соревнования среди команд общеобразовательных организаций, проведение которых запланировано в октябре 2026 г. в Туле.

На площадке павильона «Дом ВФЛА» для посетителей и участников Съезда был проведён КВИЗ — интеллектуальная викторина на знание истории и правил лёгкой атлетики.

Все участники Съезда, посетившие павильон ВФЛА и участвующие в его работе, получили памятные подарки с логотипом ВФЛА. Эти небольшие сувениры стали символом внимания к каждому гостю и выражением признательности за проявленный интерес к деятельности федерации. Организаторы площадки стремились сделать пребывание в павильоне не только информативным, но и запоминающимся, и надеются, что эти подарки будут напоминать о приятных моментах, проведённых в кругу единомышленников.

Всероссийская федерация лёгкой атлетики благодарит всех организаторов и участников Съезда за их неоценимый вклад в создание атмосферы профессионального диалога и пло-

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

дотворного обмена опытом. Ваша энергия, идеи и активное участие сделали это событие по-настоящему значимым. ВФЛА высоко ценит проделанную работу и искренне надеется на дальнейшее плодотворное сотрудничество, которое позволит всем вместе достигать новых высот в развитии отечественной лёгкой атлетики. Пусть этот Съезд станет отправной точкой для новых совместных проектов и инициатив, направленных на популяризацию спорта и поддержку юных талантов.

Особое внимание почётных гостей и участников Съезда было отведено работе площадки **Государственного университета просвещения (Просвет, Москва).**

На Съезде это была единственная площадка образовательного учреждения высшего образования, осуществляющего профессиональную подготовку учителей и специалистов в области физической культуры и спорта. Государственный университет просвещения являлся Федеральным оператором по организационно-методическому сопровождению данного мероприятия.

Работа площадки Просвета под руководством ректора Н.А. Наумовой, проректора по образовательной деятельности О.В. Гончаровой и декана факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) И.В. Кулишенко была выстроена так, чтобы совместить профессиональное развитие, творческую самореализацию и неформальное общение с выдающимися спортсменами.

В рамках работы Съезда студенты факультета ФКиС представили гостям экспозицию фотографий знаменитых выпускников и видеоролик, посвященный 80-летию факультета.

Ярким спортивно-танцевальным номером команда факультета приветствовала почётных гостей: министра просвещения России С.С. Кравцова, министра спорта России М.В. Дегтярёва, губернатора Тульской области Д.В. Миляева.

На площадке Просвета многократный олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы по греко-римской борьбе А.А. Карелин и российский футболист А.С. Аршавин напутствовали студентов — будущих учителей и тренеров. О памятной встрече будут напоминать автографы, искренние пожелания и эмоции, которые невозможно передать словами!

Несмотря на молодой возраст, ребята отлично справились с проведением мастер-классов для опытных учителей физической культуры. Профессионализм студентов отметили все гости площадки.

Кому, как не молодым будущим специалистам знать, как добавить драйва в школьные уроки физической культуры? Как увлечь детей занятиями спортом? Ответы на эти вопросы и продемонстрировали студенты на своих мастер-классах:

Сивова Кристина провела зажигательный мастер-класс по зумбе и показала педагогам, как поднять настроение и получить пользу от движений;

Рулёв Михаил и Сляднев Даниил провели мастер-класс по баскетболу на нестабильной опоре: сибирском борде и BOSU-платформе. Участники мастер-класса познакомились с нестандартным оборудованием, опробовали на нём различные упражнения с баскетбольными мячами;

Петрова Алиса провела энергичный мастер-класс по прыжкам через резинку на специальном оборудовании (станке). Она показала, как знакомая многим дворовая забава может стать эффективным инструментом на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Участники отметили: «Так просто, а сколько пользы! Обязательно возьму на вооружение»;

мастера спорта России по самбо Паршин Кирилл и Чичков Дмитрий провели захватывающий мастер-класс по борьбе. Учителя погрузились в мир захватов, бросков и контроля движений, почувствовали себя участниками диалога, где запрещены слова, а главный аргумент — безупречная техника, тактика и несгибаемая сила воли.

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

Учителям было предложено много новых идей для проведения занятий. Особый интерес у них вызвали упражнения с мягким обручем.

Интеграция мягкого обруча в арсенал средств учителя физической культуры представляет собой научно обоснованное решение, направленное на оптимизацию образовательного процесса, повышение его безопасности и эффективности в аспекте всестороннего физического развития личности обучающегося, общей эмоциональной окраски занятий.

Просвет на Съезде представляла не только команда студентов. Особой гордостью стало участие в образовательной программе доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Анатолия Петровича Матвеева с докладом «Модульный подход в физкультурном образовании учащихся образовательной школы» и в круглом столе «Физическая культура в современной школе: урок, перемена, внеурочное занятие».

Учителям России предоставилась уникальная возможность пообщаться лично, задать вопросы одному из авторов-разработчиков современных ФГОС

Заключение. Съезд продемонтрировал консолидацию усилий государства, педагогического сообщества и ведущих спортивных федераций для решения задачи повышения мотивации школьников к занятиям спортом.

Успешная апробация таких направлений, как внедрение модуля «Фитнес-аэробика», масштабирование проекта «Самбо — в школу!» на базе системы наставничества Краснодарского края и обсуждение перспектив развития лёгкой атлетики в школьной физической культуре, свидетельствуют о качественном обновлении содержания учебного предмета. Опыт Государственного университета просвещения подтвердил высокую значимость вовлечения студентов профильных вузов в профессиональную среду уже на этапе обучения через проведение мастер-классов и неформальное общение с выдающимися спортсменами.

Этот Съезд показал: российская школа учителей физической культуры — сильнейшая команда страны! Спасибо за ваш труд, энергию, горящий взгляд и позитив! До новых встреч на Съезде! ◆

Список источников

1. *Ломакина Е.В.* «Самбо — в школу!» — пространство безопасности и успеха // Физическая культура в школе. 2025. № 7. С. 29–35.

2. Официальный блог президента Федерации фитнес-аэробики России» https://stadium.ru/news/28-05-2026-federatsiya-fitnes-aerobiki-rossii-stala-uchastnikom-pervogo-vserossiiskogo-sezda-uchitelei-fizkulturi

3. *Полухина Т.Г.* Фитнес-аэробика — современное направление физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура в школе. 2025. № 2. С. 32–36.

4. Сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики https://rusathletics.info/.

5. Сайт Всероссийского проекта «Лёгкая атлетика в школе» https://школаатлетика.рф.

References

1. *Lomakina E.V.* «Sambo — to school!» — a space for safety and success // Physical culture at school. 2025. No 7. P. 29–35.

2. Official blog of the president of the Russian fitness aerobics federation https://stadium.ru/news/28-05-2026-federatsiya-fitnes-aerobiki-rossii-stala-uchastnikom-pervogo-vserossiiskogo-sezda-uchitelei-fizkulturi

3. *Polukhina T.G.* «Fitness aerobics — a modern direction of physical education and sports activities» // Physical culture at school. 2025. No 2. P. 32–36.

4. Website of the All-Russian athletics federation https://rusathletics.info/.

5. Website of the All-Russian project «Athletics in schools» https://школатлетика.рф.

Д.К. ШТАРКМАН,
специалист направления развития лёгкой атлетики
в школах и детских движениях
М.В. АНИСИМОВА,
руководитель развития школьного спорта
С.А. ДАВЫДОВ,
президент федерации
Л.И. КАРЛ,
учитель физической культуры
Е.В. КРЯКИНА,
кандидат педагогических наук, доцент

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

Научная статья
УДК 796.81
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_38-42
ВАК 5.8.5

Ведущие координационные способности и их значение в эффективности соревновательной деятельности спортсменок высокого класса, занимающихся спортивной борьбой

Владимир Иосифович Лях[1], Мария Сергеевна Леонтьева[2], Максим Александрович Ламешин[3], Игорь Юрьевич Михута[4]
[1, 2, 3]Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия
[4]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь
[1]vladimirliakh1950@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6257-0488
[2]leontyeva72@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9402-4251
[3]m422007@yandex.ru, ORCID: 0009-0001-2858-375X
[4]igor_michuta@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8975-7859

Аннотация. В статье рассматривается влияние ведущих координационных способностей (КС) на результативность спортсменок-борцов вольного стиля высокого класса. Установлены ведущие КС по мнению женщин и мужчин-борцов, определяющие эффективность их соревновательной деятельности.

Ключевые слова: координационные способности, вольная борьба, методика, соревновательная деятельность, единоборцы, высококвалифицированные спортсмены, тренеры.

Для цитирования: Лях В.И., Леонтьева М.С., Ламешин М.А., Михута И.Ю. Ведущие координационные способности и их значение в эффективности соревновательной деятельности спортсменок высокого класса, занимающихся спортивной борьбой // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 38-42. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_38-42.

© Лях В.И., Леонтьева М.С., Ламешин М.А., Михута И.Ю., 2026

Original article

Leading coordination abilities and their importance in the effectiveness of competitive activities of high class athletes doing sports wrestling

Vladimir I. Lyakh[1], Maria S. Leontieva[2], Maxim A. Lameshin[3], Igor Yu. Mikhuta[4]
[1, 2, 3]Moscow state university of sport and tourism, Moscow, Russia
[4]Brest state university named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus
[1]vladimirliakh1950@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6257-0488
[2]leontyeva72@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9402-4251
[3]m422007@yandex.ru, ORCID: 0009-0001-2858-375X
[4]igor_michuta@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8975-7859

Abstract. The article examines the influence of key coordination abilities (KA) on the performance of elite female freestyle wrestlers. The leading KAs, according to the opinions of female and male wrestlers, that determine the effectiveness of their competitive activities, are identified.

Keywords: coordination abilities, freestyle wrestling, methodology, competitive activity, martial artists, highly qualified athletes, coaches.

For citation: Lyakh V.I., Leontieva M.S., Lameshin M.A., Mikhuta I.Y. Leading coordination abilities and their importance in the effectiveness of competitive activities of high class athletes do-

ing sports wrestling // Physical culture in school. 2026. No 5. P. 38-42. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_38-42.

Исследования по определению ведущих физических (двигательных) способностей и установления их значения в соревновательной деятельности спортсменов начали осуществляться относительно давно [1]. Такой подход по выявлению физических качеств имеет право на существования. Однако это только общий взгляд на такое сложное явление, особенно если говорить о ловкости, как о гомогенном физическом качестве. Проведённые исследования [1, 2] показали, однако, что ловкость имеет сложную структуру, включающую более 20 специальных и специфических координационных способностей (КС). В результате были начатые исследования по выявлению КС в разных видах спорта, включая спортивные единоборства [3].

Однако, во-первых, данных исследований по выявлению ведущих КС и их значению для эффективности соревновательной деятельности женщин-борцов высокого класса мы не обнаружили; во-вторых, полученные результаты по этой теме на основе разных методов исследования (анкетный опрос, экспериментальные исследования с помощью лабораторных, моторных и компьютерных тестов и др.) оказались весьма разобщёнными и несовпадающими [1, 2, 3, 4].

Цель исследования — выявить ведущие координационные способности у представителей спортивной (вольной) борьбы высокого класса.

На наш взгляд, эти исследования должны обогатить знания и возможности тренеров, а тем самым способствовать достижению более высоких спортивных результатов спортсменок в (женской) спортивной борьбе, которые могут принести в копилку сборной России до пяти олимпийских медалей.

Методика и организация исследования: анализ литературных источников; анкетирование спортсменов высокого класса, занимающихся спортивной (вольной) борьбой: мужчин (n=10), женщин (n=10), в возрасте от 16 до 28 лет (от МС до МСМК); анкетирование тренеров-преподавателей различных квалификационных категорий.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании собранных данных, у женщин-спортсменок, занимающихся вольной борьбой, установлена следующая иерархия КС: способность к быстроте приспособления и перестроения двигательных действий; способность к быстроте реагирования; способность к согласованию движений; способность к точности дифференцирования пространственных и временных параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к вестибулярной устойчивости; способность к равновесию; способность к расслаблению мышц; способность к ритму (см. табл. 1).

Мнение женщин-борцов высокого класса о ведущих КС в этом виде спорта весьма точно совпадает с представлениями спортсменов-мужчин. Исключение — способности ориентирования в пространстве и точности дифференцирования силовых, пространственных и временных параметров движений. Мужчины-борцы способность к ориентированию в пространстве разместили на четвёртой позиции, а женщины на шестой, а способность к точности дифференцирования параметров движений соответственно на 8 и 9 позициях. Мнения квалифицированных тренеров о ведущих КС в вольной борьбе имеют свои отличия в сравнении со спортсменками и спортсменами этого вида спорта. Как видно, ранговые оценки тренеров по установлению значимости разных КС в их иерархии являются более близкими и менее удалёнными друг от друга, чем это просматривается у спортсменов. Это может говорить о том, что тренеры более глубоко понимают значение всех выделенных КС для эффективности технико-тактического совершенствования, а не только 3—4 этих спо-

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

Таблица 1

Оценка значения отдельных КС в спортивной (вольной) борьбе на основе анкетного опроса

№ п/п	Координационные способности	Спортсмены				Тренеры-преподаватели различных квалификационных категорий (n=12)	
		мужчины (n=10)		женщины (n=10)			
		баллы	ранг	баллы	ранг	баллы	ранг
1	Способность к быстроте реагирования	26	2	32	2	41	2,5
2	Способность к быстроте приспособления и перестроения двигательных действий	19	1	26	1	31	1
3	Способность к ориентированию в пространстве	38	3	55	5	68	6
4	Способность к равновесию	51	5	61	7	71	7
5	Способность к ритму	80	9	69	9	78	8
6	Способность к согласованию движений	49	4	39	3	41	2,5
7	Способность к точности дифференцирования пространственных и временных параметров движений	67	8	41	4	50	4
8	Способность к вестибулярной устойчивости	56	6	59	6	65	5
9	Способность к расслаблению мышц	65	7	68	8	80	9

собностей, как это просматривается у спортсменов.

Обсуждение результатов исследования. Результаты опроса спортсменов высокого класса, занимающихся вольной борьбой, подтвердили гипотезу о том, что координационно-двигательная сфера в этом виде спорта имеет сложную структуру и успех в борьбе зависит от многих КС. Структура КС женщин и мужчин борцов имеет свою специфику. У женщин на первом, втором, третьем и четвёртом местах разместились способности к быстроте приспособления и перестроения двигательных действий, к быстроте реагирования, к согласованию движений и к точности дифференцирования силовых, пространственных и временных параметров движений, а у мужчин способность к быстроте приспособления и перестроения двигательных действий, к быстроте реагирования, к ориентированию в пространстве и к согласованию движений. Отметим, что как мужчины-борцы, так женщины на первом и втором местах указали те же самые КС.

Полученные нами данные весьма тесно корреспондируют с результатами других специалистов [1, 3, 5]. Названные авторы, используя как методы опроса, так и экспериментальные методы (тесты) исследования установили, что к числу наиболее значимых КС в единоборствах независимо от половой принадлежности относятся способности к быстрому приспособлению и перестроению двигательных действий, к быстрому реагированию, точности дифференцирования параметров движений, способности к ориентированию в пространстве и к согласованию движений. На более низких местах разместились другие КС: способность к равновесию, ритму, вестибулярной устойчивости и способность к расслаблению мышц (см. табл. 2).

Такое положение вещей специалисты объясняют тем, что все виды спортивных единоборств, включая восточные (тхэквондо, кикбоксинг), формируют примерно одинаковый координационный профиль спортсменов и спортсменок.

Установлено, что экспериментальные данные по установлению ведущих компонентов структуры КС до и после направленных воздействий на их развитие, мнение экспертов и результаты анкетирования, интервьюирования

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

Таблица 2

Результаты экспертных оценок по значимости различных КС в отдельных видах единоборств (n=7), баллы/ранг значимости

№ п/п	Координационные способности	Бокс	Дзюдо	Кикбоксинг	Тхэквондо	Фехтование	Карате	Вольная борьба
1	Быстрота реагирование	12/1	23/2	14,5/2	14/1	8/1	16/1	23/2
2	Перестроение движений	22/2	13,5/1	14/1	16/2	23,5/2	18,5/2	11,5/1
3	Ориентирование	40/6	38,5/5	39/5	41,5/5,5	30/3	41,5/7,5	33,5/3,5
4	Дифференцирование	48/9	39/6	49/9	41,5/5,5	36,5/5	41,5/7,5	33,5/3,5
5	Согласование	32/3	36,5/4	22,5/3	26,5/3	35,5/4	32,5/3	35,5/6
6	Равновесия	36,5/4	25/3	32,5/4	35/4	40/6	33,5/4	39/7
7	Ритм	43,5/8	60/9	47,5/8	57,5/9	51/9	55,5/9	58/9
8	Вестибулярная устойчивость	38,5/5	44/8	44,5/7	42,5/7	50/8	36,5/5,5	34/5
9	Мышечное расслабление	40,5/7	43,5/7	43,5/6	45,5/8	41/7	36,5/5,5	46,5/8

специалистов и самих спортсменов имеет в ряде случаев высокую степень совпадения [3, 5]. Однако значительно чаще эти оценки расходятся [6]. Несоответствие оценок об установлении иерархии ведущих КС в спортивных единоборствах учёные объясняют разными причинами: субъективностью методов анкетирования и интервьюирования, предварительно выбранными разными концепциями и соответственно методами тестирования КС, разным пониманием экспертами, тренерами и самими спортсменами значения отдельных КС в разных видах спортивных единоборств.

В свете сказанного в будущем мы планируем продолжить исследовать КС, используя современные лабораторные, компьютерные и моторные тесты, а также привлечь большее количество экспертов, тренеров и самих спортсменов для получения более глубоких данных по теме определения ведущих компонентов структуры КС в вольной борьбе.

Выводы. Проведённые исследования на основе метода опроса спортсменов и спортсменок борцов вольного стиля высокого класса, подтвердили гипотезу о высокой сложности координационно-моторной сферы в этом виде спорта. Структура координационных способностей женщин и мужчин борцов имеют свою специфику. По мнению женщин, первое, второе, третье и четвёртое место принадлежит таким КС как способности к быстроте приспособления и перестроения двигательных действий, быстроте реагирования, к согласованию движений и к точности дифференцирования силовых, пространственных и временных параметров движений, а у мужчин борцов первое и второе место совпадает с мнением женщин, а на третьем и четвёртом местах они разместили соответственно способности к ориентированию в пространстве и к согласованию движений.

Анализ литературы показывает, что данные о ведущих координационных способностях в спортивных единоборствах не совпадают. В качестве причин этого учёные называют использование разных методов исследования этих способностей, несовпадающие взгляды (концепции) КС, на которые опираются специалисты и др.

Требуются дальнейшие экспериментальные исследования с использованием современных лабораторных, компьютерных и моторных тес-

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

тов, а также привлечение большего количества экспертов, тренеров и самих спортсменов для получения более полных данных по определению ведущих компонентов структуры КС в вольной борьбе. ◆

Список источников

1. *Губарева Л.И.* Психофизиологические маркеры успешности в вольной борьбе / Л.И. Губарева, Р.Э. Гарунова, Л.В. Литвинова, М.М. Боташева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 4 (34). С. 101—108.

2. *Иссурин В.Б.* Координационные способности спортсменов : монография / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. М.: Спорт-Человек, 2019. 208 с.

3. *Каруев Б.Н.* Взаимосвязь физической подготовленности борцов с процессом становления технико-тактического мастерства / Б.Н. Каруев, Д.Ю. Титеев, Б.А. Зодбаев, А.В. Соколова, Н.Э. Манджиев, С.В. Бараев // Colloquium-Journal. 2020. № 2—8 (54). С. 20—21.

4. *Лях В.И.* Влияние тренировочных занятий координационной направленности на уровень технических умений борцов вольного стиля в возрасте 14-15 лет / В.И. Лях, Д. Герчук, А. Герчук // Наука в олимпийском спорте. 2010. № 1—2. С. 75—79.

5. *Садовски Е.* Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. Белая Подляска, 2003. 384 с.

6. *Сергиенко Л.П.* Спортивный отбор: теория и практика : [монография]. М.: Советский спорт, 2013. 1056 с.

References

1. *Gubareva L.I.* Psychophysiological markers of success in freestyle wrestling / L.I. Gubareva, R.E. Garunova, L.V. Litvinova, M.M. Botasheva // Physical education and sports training. 2020. No. 4 (34). P. 101—108.

2. *Issurin V.B.* Coordination abilities of athletes: monograph / V. B. Issurin, V. I. Lyakh. Moscow: Sport-Chelovek, 2019. 208 p.

3. *Karuev B.N.* The relationship between the physical fitness of wrestlers and the process of developing technical and tactical mastery / B.N. Karuev, D.Yu. Titeev, B.A. Zodbaev, A.V. Sokolova, N.E. Mandzhiev, S.V. Baraev // Colloquium-Journal. 2020. No 2—8 (54). P. 20—21.

4. *Lyakh V.I.* The influence of coordination training sessions on the level of technical skills of freestyle wrestlers aged 14-15 years / V.I. Lyakh, D. Gerchuk, A. Gerchuk // Science in Olympic sports. 2010. No 1—2. P. 75-79.

5. *Sadovski E.* Fundamentals of training coordination abilities in martial arts. Belaya Podlaska, 2003. 384 p.

6. *Sergienko L.P.* Sports selection: theory and practice: [monograph]. Moscow: Soviet sport, 2013. 1056 p.

В.И. ЛЯХ,
доктор педагогических наук, профессор,
ведущий научный сотрудник отдела проектной и научной деятельности
Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала
М.С. ЛЕОНТЬЕВА,
доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры теории и методики спорта и физического воспитания
М.А. ЛАМЕШИН,
старший преподаватель базовой кафедры избранных видов спорта
И.Ю. МИХУТА,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
и методик их преподавания

ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

«Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника»

В.И. Даль

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

Научная статья
УДК 796.332
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_43-51
ВАК 5.8.4

Анализ влияния взаимообучения старшеклассников на улучшение техники передач в футболе

Алексей Борисович Егоров[1], Алексей Игоревич Ревякин[2], Алексей Николаевич Мосин[3], Александр Вячеславович Лапшин[4]
[1, 2, 3, 4]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]egorovmgutu1961@mail.ru
[2]igorevic@bk.ru
[3]a.n.mosin@mail.ru
[4]lavlive99@yandex.ru

Аннотация. В центре работы находится вопрос, способно ли взаимное обучение изменить качество выполнения передач у старшеклассников, занимающихся футболом. Объектом наблюдения стали учащиеся XI А класса СОШ № 32 г. Мытищи — 21 человек, то есть исследование опиралось на полную совокупность доступных участников, без выборочного отбора. В условиях урока проводилась серия последовательных испытаний, каждое из которых фиксировало сдвиги в уровне овладения техникой передач. Работа строилась по циклам: первоначально выполнялось исходное тестирование, затем реализовывался первый цикл обучения с последующей проверкой, после чего аналогичная процедура повторялась во втором цикле. Эмпирический материал формировался тремя этапами измерений. Обработка результатов носила описательный характер: сопоставлялись усреднённые показатели до начала эксперимента и после каждого из двух циклов, что позволило проследить динамику без привлечения сложных статистических процедур. Сопоставление трёх последовательных замеров показывает устойчивое увеличение баллов, а значит — и уровня сформированности техники передач. Совокупность полученных данных позволяет утверждать, что задействование стратегий взаимного обучения в учебном процессе по физической культуре способствует заметному улучшению техники передач у учащихся XI класса СОШ № 32 г. Мытищи.

Ключевые слова: футбол, передача, взаимное обучение, техника, старшеклассники.

Для цитирования: Егоров А.Б., Ревякин А.И., Мосин А.Н., Лапшин А.В. Анализ влияния взаимообучения старшеклассников на улучшение техники передач в футболе // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 43-51. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_43-51.

Original article

Analysis of the impact of peer tutoring among high school students on improving passing technique in football

Alexey B. Egorov[1], Alexey I. Revyakin[2], Alexey N. Mosin[3], Alexander V. Lapshin[4]
[1, 2, 3, 4]State university of education, Moscow, Russia
[1]egorovmgutu1961@mail.ru
[2]igorevic@bk.ru
[3]a.n.mosin@mail.ru
[4]lavlive99@yandex.ru

Abstract. At the center of the work is the question of whether mutual learning can change the quality of passing among high school students involved in football. The object of observation was students of the 11th grade of secondary school No 32 in Mytishchi — 21 people, that is, the study was based on the full set

© Егоров А.Б., Ревякин А.И., Мосин А.Н., Лапшин А.В., 2026

of available participants, without selective selection. In the conditions of the lesson: a series of consecutive tests were conducted, each of which recorded shifts in the level of mastery of the transmission technique. The work was based on cycles: initially, initial testing was performed, then the first training cycle was implemented, followed by verification, after which a similar procedure was repeated in the second cycle. The empirical material was formed by three measurement stages. The processing of the results was descriptive in nature: the average values were compared before the experiment and after each of the two cycles, which made it possible to trace the dynamics without involving complex statistical procedures. A comparison of three consecutive measurements shows a steady increase in scores, and hence the level of formation of the transmission technique. The totality of the data obtained allows us to assert that the use of mutual learning strategies in the educational process of physical education contributes to a noticeable improvement in transmission techniques among 11th grade students of secondary school No. 32 in Mytishchi.

Keywords: football, passing, peer tutoring, technique, high school students.

For citation: Egorov A.B., Revyakin A.I., Mosin A.N., Lapshin A.V. Analysis of the impact of peer tutoring among high school students on improving passing technique in football // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 43-51. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_43-51.

В основе образовательного процесса лежит постепенное смещение поведения человека от состояния незнания к владению определённым содержанием. Иначе говоря, обучение можно рассматривать как особый тип деятельности, в ходе которой субъект сталкивается с тем, что ранее ему было неизвестно, и осваивает это новое содержание. В структуре общего образования особое место занимает физическое воспитание: в рамках учебного процесса оно акцентирует значимость двигательной активности, используя её как средство формирования устойчивых здоровьесберегающих привычек, поддерживающих согласованное физическое, психическое, социальное и экономическое развитие личности [6]. Тем самым образовательная практика, включающая собственно обучение и разнообразные учебные мероприятия, выступает как целенаправленная стратегия, нацеленная на достижение заранее заданных результатов [5].

Реализация образования разворачивается через систему взаимодействий, где учащиеся выступают в роли осваивающих знания, а учителя — в роли организаторов и носителей педагогического влияния. Изменения в поведении обучающихся возникают вследствие их собственной учебной активности: именно они выполняют задания, решают учебные задачи, анализируют материал, и в результате этого процесса происходит внутренняя перестройка их действий и установок. Параллельно учитель ведёт иную, но сопряжённую деятельность: он конструирует условия, при которых такой процесс становится возможным и более эффективным, то есть облегчает и направляет обучение [4].

Таким образом, две линии — деятельность ученика и деятельность учителя — образуют единую систему с взаимными воздействиями, где поведение одного участника постоянно соотносится с действиями другого. В рамках этой модели педагог выступает, прежде всего, как координатор и организатор, своего рода управляющий учебным процессом или «руководитель обучения», задающий общую логику, темп и форму образовательного взаимодействия [7].

Результативность обучения отражается, прежде всего, на том, как меняются внимание, устойчивость концентрации и внутренняя заинтересованность ученика в учебной деятельности [3]. Когда эти параметры снижаются — что внешне выражается в сонливости, склонности отвлекаться на разговоры и шутки с одноклассниками, в пропусках занятий или сознательном создании помех на уроке, — такая картина становится сигналом для педагога. Возникает необходимость вернуться к

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

собственной практике, проанализировать её и попытаться выявить, какие именно элементы урока или стиля взаимодействия с классом провоцируют падение включённости учащихся. После осмысления ситуации учитель вносит коррективы: меняет подачу материала, структуру занятия или иные составляющие образовательного процесса, стремясь сделать обучение более соответствующим потребностям и возможностям конкретной группы.

Тем самым любые целенаправленные изменения в действиях педагога преследуют одну и ту же цель — преодолеть у обучающихся ощущение однообразия, усталости, безразличия к учебному содержанию, вернуть им интерес и готовность работать. Подобные модификации, отражающие гибкость организации урока и его элементов, описываются понятием вариативности в обучении.

Если обратиться к сфере физического воспитания, то футбол может служить показательной моделью сложной игровой деятельности [1]. В этой игре каждый участник команды, так же как и игроки соперника, получает возможность переходить в наступление и проникать в зону обороны другой стороны [2]. Вся структура матча подчинена стремлению игроков направить мяч в ворота противника, чтобы добиться взятия ворот, одновременно не допуская аналогичного результата у собственных ворот. Факт гола фиксируется только в том случае, когда мяч полностью пересекает линию ворот.

Внутри игры разворачивается постоянная борьба за владение мячом. Игроки используют для этого различные технические действия: отдают передачи партнёрам, ведут мяч, выполняют удары по воротам или в нужные зоны поля. Те, кто в данный момент не контролирует мяч, не остаются пассивными: они открываются под передачу, занимают свободные участки поля, поддерживают партнёров с мячом, страхуют их и создают дополнительные варианты развития атаки. Игроки противоположной команды, не владеющие мячом, действуют в противоположном направлении: пытаются нарушить планы соперника за счёт отбора мяча с применением силовых приёмов, вербального давления, плотного сопровождения атакующих игроков без мяча, перекрытия потенциально опасных зон и ограничения возможностей для прицельного удара по воротам.

В основе подготовленности футболиста лежит владение элементарными приёмами игры: без их освоения даже высокий уровень физической готовности не позволяет демонстрировать качественный футбол. Базовый арсенал включает несколько ключевых действий с мячом: остановку и общее его управление, передачу партнёру, удар по воротам, игру головой и ведение мяча (дриблинг). Передача в этом ряду занимает особое место: она связана не просто с контактом ноги и мяча, а с точной передачей движения и направления от одного игрока другому. В подавляющем большинстве случаев пас выполняется стопой, при этом на практике используются три основных варианта: касание внутренней частью стопы, внешней её стороной и подъёмом [2].

От точности и надёжности паса во многом зависит, насколько команда способна контролировать мяч и темп игры. Быстрое и осмысленное перемещение мяча по полю создаёт предпосылки для вскрытия обороны соперника, формирует моменты для завершающих ударов и, как следствие, для взятия ворот. Грамотно выполненные передачи позволяют партнёрам реализовывать заранее продуманные комбинации и атакующие схемы. В школьном курсе «Физическое воспитание, спорт и здоровье» на уровне средней школы футбол включён в перечень видов спорта, по которым оценивается учебная успешность, и именно техническая сторона игры, в том числе умение пасовать, служит одним из показателей освоения содержания предмета.

Отсюда вытекает потребность в таких учебных материалах и организации занятий, которые помогали бы учителю целенаправленно развивать у школьников технику футбольной игры. В рамках метода взаимного обучения

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

используется специфическая стратегия: работа строится вокруг парного взаимодействия, когда один ученик выполняет двигательное упражнение, а другой в этот момент выступает наблюдателем и фиксирует качество выполнения. Планируется, что подобная форма будет реализована, в частности, в XI классе СОШ № 32 г. Мытищи Московской области.

Акцент на участии означает, что ученики не остаются пассивными получателями информации: они включены в процесс, постоянно действуют, анализируют, дают обратную связь. Однако активность учащихся не подменяет роли учителя. Педагог не отстраняется, а, напротив, организует образовательную среду: использует различные средства предъявления материала (звуковые, визуальные и др.), направляет внимание, поддерживает интерес. В этой модели он выступает как наставник, мотиватор, модератор и вместе с тем как инициатор творческого поиска решений.

При обучении футболу проявляется значительная неоднородность: уровень двигательных способностей, темп усвоения и особенности мышления у детей различаются. Педагогическая задача в таком случае заключается в том, чтобы, опираясь на индивидуальные возможности, развивать интерес к занятиям и поддерживать формирование спортивных и общих учебных компетенций. На практике это означает необходимость гибко выстраивать задания и требования. Даже при формально успешной сдаче контрольных нормативов нередко наблюдаются технические погрешности: удар по мячу выполняется с нарушением техники, траектория оказывается неточной, мяч не следует задуманному направлению или не достигает цели. Именно такие несоответствия между формальным результатом и качеством исполнения и становятся объектом педагогической коррекции в рамках рассматриваемого подхода [4].

Необходимость в особых приёмах организации занятий по футболу возникает тогда, когда задача учителя смещается от простого ознакомления с игрой к целенаправленному формированию у школьников прикладных умений, в данном случае — навыка передачи мяча. В этой логике взаимное обучение выбирается не случайно: сама структура этого подхода опирается на распределение ролей между учащимися, когда часть из них действует с мячом, а часть наблюдает, фиксируя качество выполнения и давая обратную связь. Учитель, по сути, только задаёт рамки: формирует пары или малые группы, определяет, кто в данный момент выступает в роли «игрока», а кто — в роли «наблюдателя». Ожидается, что в такой конфигурации постоянное чередование исполнения и анализа действий партнёра будет стимулировать более осознанное освоение техники паса и устойчивое её закрепление.

Методология исследования. Методологически работа выстроена как исследование действий в классе, то есть как целенаправленное изменение реального учебного процесса с последующим анализом его последствий. Исследователь в этой ситуации не остаётся внешним наблюдателем: он входит в роль учителя и непосредственно ведёт занятия, одновременно организуя сбор данных. Объектом рассмотрения становится конкретный школьный коллектив — учащиеся XI «А» класса, однородные по возрасту и находящиеся в сходных условиях обучения. Именно эта группа составляет исследуемую совокупность, а фактическую выборку образует 21 ученик, обучающийся в СОШ № 32 г. Мытищи.

Логика исследования действий в классе разворачивается через повторяющиеся циклы, каждый из которых имеет собственную внутреннюю структуру. Вначале формулируется замысел и составляется план изменений, затем организуется сама учебная деятельность с включением выбранной стратегии взаимного обучения; далее происходит целенаправленное наблюдение за тем, как реализуются задуманные действия и как на них реагируют ученики, после чего проводится осмысление полученных результатов и выявляются направления коррекции. Описанное исследование строится

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

в два цикла, причём критерии успешности каждого шага соотносятся с теми двигательными и учебными компетенциями, которые должны быть достигнуты к концу этапа. Практическая реализация взаимного метода начинается уже на стадии обучения: именно здесь включается система наблюдений, фиксируемых в специальных листах, где отмечаются особенности выполнения передачи мяча, активность учащихся, характер взаимодействия в парах.

Для получения эмпирических данных используется несколько взаимодополняющих способов. Во-первых, применяется непосредственное наблюдение за учебным процессом: исследователь присутствует на занятиях, отслеживает поведение и действия школьников в естественных условиях, фиксируя происходящее в ходе уроков. Во-вторых, привлекаются интервью с учителями физической культуры и тренерами, работающими с данным контингентом учащихся. Через серию заранее подготовленных вопросов уточняется исходное состояние XI «А» класса, уровень владения техническими элементами, отношение школьников к занятиям футболом. Наконец, дополнительный пласт информации формируется за счёт анализа документов: используются фотоматериалы, рабочая и отчётная документация, а также иные зафиксированные данные, отражающие ход и результаты обучения в исследуемой группе (табл. 1).

В исследовании предусмотрена шкала оценивания качества передачи мяча, позволяющая зафиксировать различия в уровне сформированности навыка (табл. 2). Наивысший балл «4» присваивается в тех случаях, когда выполняются все элементы движения: положение корпуса, работа опорной и бьющей

Таблица 1

Показатели результатов обучения по передаче мяча

№ п/п	Показатель	Описание	Оценка (балл)
1	Начальная позиция	1. Начните с положения стоя, повернувшись лицом к направлению движения и глядя вперёд	0,5
		2. Расположите обе руки вдоль туловища, слегка откинувшись назад	0,5
		3. При передаче мяча выполняйте движения внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы и тыльной стороной стопы	1
		4. Нога, которая не выполняет передачу, должна находиться рядом с мячом на расстоянии 10 см	1
		5. Ноги должны быть развёрнуты наружу, внутрь или вниз в зависимости от выполняемого движения	0,5
		6. Положение тела слегка наклоненное вперёд	0,5
2	Позиция во время передачи	1. Слегка согните колени	1
		2. Отведите ногу назад при передаче мяча	1
		3. Держите ноги прямыми при замахе назад	1
		4. Выбросьте ногу вперёд и ударьте по мячу	1
3	Финальная позиция	1. Мяч должен лежать горизонтально на земле	1
		2. Передача должна быть направлена прямо на партнёра	1
		3. При передаче мяча обе руки должны держать равновесие	1
		4. Бьющая нога должна располагаться немного впереди опорной ноги	1

Примечание. По каждому показателю суммарная оценка в баллах составляет от 1 до 4.

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

ноги, направление и сила удара соответствуют требуемой модели, а траектория мяча остаётся устойчивой. Оценка «3» фиксирует ситуацию, при которой техника паса в целом соблюдается и мяч обычно достигает заданного адресата, однако сила выполнения недостаточна: передача получается ослабленной, не обеспечивает нужной динамики атаки. При снижении показателя до «2» становится заметно, что точность и стабильность исполнения страдают: мяч уходит от намеченного направления, передача теряет предсказуемость. Минимальный балл «1» указывает на выраженные технические ошибки: пас оказывается крайне неточным, мяч существенно отклоняется от требуемой траектории, что фактически делает действие неэффективным.

Для обработки полученных эмпирических данных применяется количественный подход. Поскольку задача исследования — описать распределение уровней освоения навыка в группе, используется частотный анализ: подсчитывается, сколько раз каждая из оценок встречается в выборке, и эти результаты заносятся в специальную таблицу. Далее показатели могут быть представлены в относительных величинах (процентном соотношении), что позволяет наглядно отразить структуру успеваемости и динамику изменений по мере прохождения циклов исследования. Для этого применён количественный метод анализа данных согласно табл. 2.

Таблица 2

Оценка качества передач мяча

№ п/п	Показатель	Оценка (балл)			
1	Начальная позиция	4	3	2	1
2	Позиция во время передачи	4	3	2	1
3	Финальная позиция	4	3	2	1

Результаты исследования представлены в табл. 3—4.

Таблица 3

Результаты исследования обучения технике выполнения передач мяча

№ п/п	Показатель	Результаты предварительного исследования	Результаты исследования обучения по «Циклу 1»	Результаты исследования обучения по «Циклу 2»
1	Общее количество баллов в группе испытуемых	165	547	575
2	Средний показатель в группе испытуемых	7,86	26,05	27,38
3	Максимальный показатель в группе испытуемых	12	33	33
4	Минимальный показатель в группе испытуемых	0	0	0

Таблица 4

Результаты завершения обучения

№ п/п	Циклы исследования	Количество учащихся, достигших заданного уровня владения навыками передач		Среднее значение оценки выполнения передач (баллы)	Информация о завершении обучения передачам
		человек	%		
1	Предварительное исследование	8	38	7,86	Не завершено
2	Цикл 1	11	52	26,5	Не завершено
3	Цикл 2	19	90	27,3	Завершено

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

Обсуждение результатов. Данные исходного тестирования показали, что представления учащихся о передаче мяча и её технике остаются фрагментарными: как понимание принципов выполнения паса, так и практические умения пока не достигают требуемого уровня. Иными словами, имеющегося объёма знаний и двигательного опыта недостаточно, чтобы говорить о сформированности навыка, что и обусловило необходимость целенаправленной работы по его совершенствованию.

После проведения первого цикла стало очевидно, что владение основами техники паса в футболе у большинства школьников остаётся на низкой ступени. Такая ситуация, по-видимому, связана с тем, как ранее строился учебный процесс по физической культуре: используемые формы и методы не обеспечивали достаточной отработки именно этого элемента. На этом фоне и возникла идея опробовать метод обучения, основанный на взаимодействии учащихся.

Результаты первого цикла показали: доля обучающихся, уверенно выполняющих базовые элементы передачи мяча, остаётся невысокой. Это требует от учителя не только фиксации проблемы, но и пристального внимания к индивидуальным особенностям каждого ученика. Педагогу важно, с одной стороны, учитывать различия в уровне двигательной подготовленности, а с другой — систематически добиваться расширения группы учащихся, достигших требуемого уровня выполнения базовых движений. Анализ данных первого этапа продемонстрировал, что качество исполнения паса пока нельзя признать удовлетворительным, а обнаруженные в ходе наблюдений затруднения указывают на необходимость перехода ко второму циклу.

Обращение к первому циклу имело свои основания: уже на диагностическом этапе стало ясно, что способность выполнять основные движения при передаче мяча в футболе выражена слабо и без специально организованных мероприятий рассчитывать на значимый прогресс в освоении техники нельзя.

Парные наблюдения дополнительно выявили характерную для многих школьников проблему: работа ног в момент контакта с мячом не соответствует техническим требованиям. В результате траектория полёта мяча часто отклоняется от намеченного направления, что превращается в центральный фактор затруднений и мешает части учащихся успешно завершить освоение элемента. Дополнительным неблагоприятным обстоятельством стало то, что практическим занятиям по отработке пасов ранее уделялось мало внимания: учителя физической культуры не всегда систематически включали такие упражнения в структуру урока. В совокупности это привело к тому, что умение выполнять передачу мяча у значительной части учащихся остаётся на низком уровне и требует дальнейшей корректирующей работы.

Во втором цикле экспериментальной работы были целенаправленно пересмотрены ключевые элементы организации обучения. Ещё до начала этого этапа исследователь, консультируясь с научным руководителем и коллегами по факультету спортивной науки, уточнил формулировки и содержание инструкций: как относительно базовых приёмов передачи мяча в футболе, так и относительно структуры и критериев применяемых тестов. Параллельно была изменена подготовительная часть занятий: разминка стала более продуманной по содержанию и лучше согласованной по времени с последующей основной нагрузкой, что должно было создать более благоприятные условия для отработки техники паса.

Такая корректировка дала заметный эффект. По результатам второго цикла существенно увеличилось число учащихся, которые продемонстрировали уверенное владение основными приёмами передачи мяча; это особенно ясно проявилось в выполнении парных тестовых заданий, с которыми большинство школьников справилось успешно. Вместе с тем анализ протоколов тестирования показал, что часть обучающихся всё ещё не достигла требуемого уровня в исполнении базовых движе-

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

ний. Исследователи связывают это не с неэффективностью метода, а с необходимостью более длительного времени на освоение техники у отдельных учеников. Предполагается, что при наличии дополнительного тренировочного времени и готовности заниматься вне рамок уроков именно эта группа учащихся сможет продемонстрировать дальнейший прогресс.

Если сопоставить данные предварительного теста с показателями первого и второго циклов, проводимых в формате обучения на основе взаимного обмена, становится заметна общая положительная динамика. Об улучшении говорят не только качественные наблюдения, но и количественные показатели: возрастает значение процента классической полноты (ПКК), а также средние баллы, отражающие результаты усвоения учебного материала. Во втором цикле ПКК у учащихся XI класса СОШ № 32 г. Мытищи достиг значения 27,3, что в принятой системе оценивания трактуется как достижение целевого уровня («завершено»).

Понятие полноты обучения в данном контексте связано с таким состоянием учебного процесса, при котором материал не просто предъявляется, но действительно осваивается большинством учащихся в требуемом объёме. Когда речь идёт о базовых приёмах паса в футболе, эта полнота проявляется неодинаково: различия в природных способностях, скорости восприятия и переработки двигательной информации приводят к заметной вариативности темпов и качества усвоения. Вследствие этого от учителя требуется не абстрактное представление о «среднем» ученике, а достаточно точное знание возможностей каждого школьника, чтобы выстраивать работу с теми, кто осваивает материал быстро, кто движется в среднем темпе, и кто нуждается в более детальной поддержке.

В рамках данного исследования полнота обучения трактуется через процентное выражение полученных результатов: вычисляются доли учащихся, достигших заданного уровня владения навыком на каждом этапе, что позволяет фиксировать, как именно продвигается освоение техники по мере прохождения циклов. Практические выводы исследователей подтвердили ожидаемое: уровень технической подготовленности внутри одного класса неоднороден, и различия между школьниками достаточно заметны. Именно эта неоднородность должна становиться отправной точкой для педагогических решений. Задача учителя — не только передать материал, но и адаптировать его под индивидуальные особенности учеников, варьируя объём, темп и способы отработки, чтобы тем самым повышать общее качество обучения и увеличивать долю учащихся, достигших полноты освоения учебных действий.

Заключение. Результаты проведённого исследования и последующий анализ позволили установить, что поэтапное применение стратегии взаимного обучения в ходе двух последовательных циклов приводит к заметному улучшению техники передач у учащихся СОШ № 32 г. Мытищи. Изменения в уровне выполнения базовых элементов паса не носят случайный характер, а связаны именно с особенностями организации взаимодействия между учениками в процессе освоения двигательного действия.

С опорой на полученные данные и сформулированные выводы можно выделить несколько положений, требующих особого внимания при дальнейшей работе. Прежде всего, стартовый уровень подготовленности учащихся не может рассматриваться как второстепенный фактор: именно от исходных возможностей во многом зависит адекватность выбора методики обучения. Игнорирование этих различий нередко приводит к тому, что даже при формальном выполнении программы целевые результаты остаются недостижимыми.

Кроме того, недостаточная методическая подготовленность в области планирования учебного процесса по физическому воспитанию способна существенно ограничивать эффективность обучения: при неправильно подобранной структуре занятий и несоответству-

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

ющих приёмах работы учащиеся не достигают тех целей, которые ставит перед ними учитель.

Ещё один важный аспект касается характера самой учебной деятельности школьников. При проектировании занятий необходимо учитывать, как именно учащиеся включаются в работу, какие формы взаимодействия для них наиболее продуктивны, каким образом удерживается и направляется их внимание. Только при таком учёте особенностей учебной активности можно рассчитывать на устойчивое вовлечение в процесс освоения техники передачи мяча.

Наконец, материалы данного исследования целесообразно рассматривать не только как описание единичного педагогического опыта, но и как потенциальную методическую опору для последующих работ, посвящённых сходным проблемам. Они могут служить отправной точкой для будущих исследователей, планирующих изучать эффективность различных стратегий обучения технике игровых действий в футболе. ◆

Список источников

1. *Жумадилханов А.А.* Обучение футболу на уроках физической культуры в средней школе / А.А. Жумадилханов, А.С. Мамбеталина, Д.О. Оразов // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5. № 4. С. 35—48.

2. *Ильиных И.С.* Развитие техники владения мячом у детей младшего школьного возраста на занятиях футболом // Вопросы педагогики. 2022. № 1—2. С. 142—145.

3. *Кореньков В.И.* Футбол, спорт и развитие жизненных навыков молодёжи // Студенческий форум. 2022. № 22—1(201). С. 23—31.

4. *Макеев П.В.* Личностно-ориентированное обучение техническим элементам игры в футбол детей 7—10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 12—14.

5. Современный урок по учебному предмету «Физическая культура» в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Е.В. Разова, О.И. Михель // Физическая культура в школе. 2025. № 2. С. 23—31.

6. Оценка условий и организации физического воспитания школьников Российской Федерации (по данным опроса учителей физической культуры) / П.И. Храмцов, А.С. Седова, Е.В. Разова [и др.] // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2(204). С. 423—428.

7. *Шагин Н.И.* Общие закономерности реализации специальных подвижных игр в системе многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / Н.И. Шагин, В.В. Гавва // Спортивно—педагогическое образование. 2021. № 3. С. 44—50.

References

1. *Zhumadilkhanov A.A., Mambetalina A.S., Orazov D.O.* Teaching football at physical culture lessons in secondary school // Pedagogy: history, perspektivy. 2022. Vol. 5, No 4. P. 35—48.

2. *Ilyinykh I.S.* Development of ball handling skills among primary school students during football classes // Issues of pedagogy. 2022. No 1—2. P. 142—145.

3. *Korenkov V.I.* Football, sport and development of life skills for youth // Student forum. 2022. No 22—1(201). P. 23—31.

4. *Makeev P.V.* Person—oriented teaching of technical elements of football to children aged 7—10 years old // Physical culture: education, training, coaching. 2023. No 1. P. 12—14.

5. *Sinyavsky N.I., Furson A.V., Razova E.V., Mikhel' O.I.* Modern lesson on the subject «Physical culture» according to Federal state educational standard requirements // Physical culture at school. 2025. No 2. P. 23—31.

6. *Khramtsov P.I., Sedova A.S., Razova E.V.,* et al. Assessment of conditions and organization of physical education of Russian Federation pupils based on survey data from physical education teachers // Scientific notes of the P.F. Lesgaft university. 2022. No 2(204). P. 423—428.

7. *Shagin N.I., Gavva V.V.* General patterns of implementation of special mobile games in long—term preparation system of football sports reserve // Sport and pedagogical education. 2021. No 3. P. 44—50.

А.Б. ЕГОРОВ,
доцент кафедры физического воспитания
А.И. РЕВЯКИН,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
А.Н. МОСИН,
ассистент кафедры физического воспитания
А.В. ЛАПШИН,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

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

Научная статья
УДК 796.325
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_52-60
ВАК 5.8.4

Технико-тактическая подготовленность волейболистов школьного спортивного клуба как фактор оптимизации состава команды для участия в соревнованиях

Александр Вячеславович Лунёв[1], Ирина Вадимовна Киселёва[2], Василий Викторович Егоров[3], Елена Тимуровна Кашапова[4]
[1, 2, 3, 4]Государственный университет просвещения, Москва, Россия
[1]alexsandrlunev16@gmail.com
[2]aleks250377@yandex.ru
[3]egorovvv64@yandex.ru
[4]kaschapovaelena@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей технико-тактической подготовленности волейболистов школьного спортивного клуба как фактора оптимизации состава команды для участия в Школьной спортивной лиге по волейболу города Москвы (сезон 2025—2026). Выявлены особенности подготовленности обучающихся возрастной категории 2008—2010 г.р., определены объективные критерии оценки эффективности игровых действий (разность успешных действий и ошибок, процент реализации атаки). Экспериментально доказан статистически значимый прирост технико-тактической подготовленности. Эффективность атак выросла с 53,6% до 65,2%. Разработана прогностическая модель выступлений команды в сезоне 2025—2026 гг. с учётом требований Положения школьной спортивной лиги.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, волейбол, старшеклассники, технико-тактическая подготовка, Школьная спортивная лига по волейболу города Москвы, сезон 2025—2026, оптимизация состава.

Для цитирования: Лунёв А.В., Киселёва И.В., Егоров В.В., Кашапова Е.Т. Технико-тактическая подготовленность волейболистов школьного спортивного клуба как фактор оптимизации состава команды для участия в соревнованиях // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 52-60. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_52-60.

© Лунёв А.В., Киселёва И.В., Егоров В.В., Кашапова Е.Т., 2026

Original article

The technical and tactical preparedness of volleyball players of the school sports club as a factor in optimizing the composition of the team to participation in competitions

Alexander V. Lunev[1], Irina V. Kiseleva[2], Vasily V.Egorov[3], Elena T. Kashapova[4]
[1, 2, 3, 4]State university of education, Moscow, Russia.
[1]alexsandrlunev16@gmail.com
[2]aleks250377@yandex.ru
[3]egorovvv64@yandex.ru
[4]kaschapovaelena@yandex.ru

Abstract. The article presents the results of a study of the features of the technical and tactical preparedness of volleyball players of the school sports club as a factor in optimizing the composition of the team for participation in the School Sports League in volleyball in Moscow (season 2025—2026). The features of the preparedness of students of the age category born in 2008—2010 were revealed, objective criteria for assessing the effectiveness of game actions (the difference between successful actions and errors, the percentage of attack implementation) were determined. A statistically significant increase in technical and tactical preparedness has been experimentally proven. The effectiveness of attacks increased from 53,6% to 65,2%. A predictive model of the team's performances in the 2025—2026 season was devel-

oped, taking into account the requirements of the CSL Regulations.

Keywords: school sports club, volleyball, high school students, technical and tactical training, Moscow school volleyball sports league, season 2025–2026, roster optimization.

For citation: Lunev A.V., Kiseleva I.V., Egorov V.V., Kashapova E.T. The technical and tactical preparedness of volleyball players of the school sports club as a factor in optimizing the composition of the team to participation in competitions // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 52-60. DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_52-60.

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года особую значимость приобретает деятельность школьных спортивных клубов (ШСК) как базовой структурной единицы, обеспечивающей вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом. Волейбол, обладая высокой зрелищностью, доступностью и выраженным оздоровительным эффектом, традиционно входит в число наиболее востребованных игровых видов спорта среди старшеклассников [2, 3]. Организованные на базе ШСК секционные занятия волейболом создают благоприятные условия для гармоничного физического развития, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и воспитания социально значимых личностных качеств у подростков [3].

В возрасте 15–17 лет (старший школьный возраст) происходит активное развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма, что создаёт благоприятные предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства в игровых видах спорта [6]. Сенситивный период развития основных двигательных качеств приходится именно на этот возраст, что делает волейбол одним из наиболее эффективных средств физического воспитания старшеклассников. Вместе с тем, тренировочный процесс в условиях ШСК имеет ряд ограничений, связанных с небольшим количеством часов внеурочной деятельности (2–3 занятия в неделю) и разнородным составом занимающихся, что требует особого подхода к планированию и организации подготовки [3].

В системе школьного спорта г. Москвы важнейшую роль играет Школьная спортивная лига по волейболу (ШСЛ). Согласно официальному Положению о проведении ШСЛ на 2025/26 учебный год, соревнования проводятся с сентября 2025 г. по май 2026 г. [4]. Для возрастной категории 2008–2010 г.р. (учащиеся X–XI классов, 15–17 лет) соревнования включают два этапа: I (отборочный) — соревнования между командами ШСК по круговой системе в каждом межрайонном совете директоров (МРСД); II (финальный) — соревнования с участием команд-победителей I этапа, проводимые по олимпийской системе после группового этапа. Игры в возрастной категории 2008–2010 г.р. проводятся до 25 очков в партиях (до разницы в 2 очка), третья партия — до 15 очков, с применением либеро. Высота сетки для юношей составляет 243 см, для девушек — 224 см [6]. Финальный этап включает групповой этап (36 команд делятся на 12 групп по 3 команды), по итогам которого 12 победителей групп и 4 лучшие команды из занявших вторые места выходят в 1/8 финала, где игры продолжаются по олимпийской системе до определения победителя. Суперфинал (финалы и матчи за 3-е место) проходит в апреле 2026 г. Для возрастной категории 2008–2010 г.р. выход на всероссийский этап не предусмотрен — соревнования завершаются II этапом [5].

Ежегодно в соревнованиях ШСЛ принимают участие десятки команд, а уровень конкуренции постоянно растёт [5]. В сезоне 2025–2026 гг. ожидалось увеличение числа команд-участниц, что требовало от команд высокой

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

готовности и сбалансированного состава для успешного прохождения как отборочного этапа (круговая система), так и финального этапа (групповой этап + плей-офф). Успешное выступление в ШСЛ становится не только показателем работы ШСК, но и важным фактором престижа образовательной организации.

Теория и методика волейбола располагают обширным арсеналом научно обоснованных разработок по вопросам технической, тактической и физической подготовки спортсменов [2, 5]. В работах, посвящённых обучению школьников, особое внимание уделяется возрастным особенностям: в возрасте 15—17 лет активно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления, возрастает способность к восприятию и запоминанию сложных двигательных действий [3, 6]. Однако большинство существующих методик ориентированы на условия спортивных школ и специализированных училищ олимпийского резерва, где тренировочный процесс организован с гораздо большим количеством часов и более строгим отбором [2]. Применительно к условиям ШСК, где тренировки проводятся 2—3 раза в неделю в рамках внеурочной деятельности, требуется дополнительная адаптация существующих подходов [3].

Вместе с тем, анализ практики работы школьных спортивных клубов — участников ШСЛ — показывает, что существующие подходы к комплектованию составов не в полной мере учитывают индивидуальные особенности технико-тактической подготовленности учащихся. Как правило, отбор игроков в основной состав осуществляется на основе субъективной оценки тренера-преподавателя, без применения объективных критериев эффективности игровых действий. Это приводит к тому, что команда не достигает оптимального баланса между атакующим и защитным потенциалом, а перспективные игроки не получают достаточного игрового времени для своего развития, что негативно сказывается на результатах выступлений в ШСЛ. В преддверии сезона 2025—2026 гг. эта проблема приобретает особую остроту, поскольку успешное выступление требует максимальной готовности на всех этапах соревнований [4].

Таким образом, проблема исследования заключается в отсутствии научно обоснованных данных об особенностях технико-тактической подготовленности волейболистов ШСК возрастной категории 2008—2010 г.р., которые могли бы служить основой для объективной оптимизации состава команды в преддверии сезона ШСЛ 2025—2026 гг.

Цель исследования — выявить особенности технико-тактической подготовленности волейболистов возрастной категории 2008—2010 г.р., занимающихся в ШСК, и определить критерии оптимизации состава команды для повышения результативности выступлений в Школьной спортивной лиге по волейболу города Москвы в сезоне 2025—2026 гг.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе школьного спортивного клуба одной из общеобразовательных организаций Юго-Западного административного округа города Москвы в период с сентября 2025 г. по апрель 2026 г. В исследовании приняли участие 11 юношей в возрасте 15—17 лет (учащиеся X—XI классов, возрастная категория 2008—2010 г.р. согласно Положению ШСЛ), систематически занимающихся в секции волейбола ШСК. Все участники имели опыт соревновательной деятельности в рамках ШСЛ не менее одного года и были допущены к тренировкам и соревнованиям по результатам медицинского осмотра (в соответствии с требованиями п. 4.3.1 Положения ШСЛ о наличии допуска врача).

Выборка обусловлена тем, что возрастная категория 2008—2010 г.р. является основной для участия в ШСЛ среди старшеклассников и требует наиболее высокого уровня технико-тактической подготовленности в связи со спецификой игры (высота сетки 243 см, игра до 25 очков, использование либеро).

Методами исследования стали:

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

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативно-правовых документов (ФГОС СОО, Концепция развития детско-юношеского спорта, положение о ШСК, Положение Школьной спортивной лиги по волейболу города Москвы на 2025/26 учебный год).

2. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью с фиксацией структуры занятий, применяемых методов, поведенческих реакций занимающихся и технико-тактических действий.

3. Контрольные испытания (тестирование) технико-тактической подготовленности. Тесты отбирались в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и адаптированы к возрастным особенностям старшеклассников [4].

Технико-тактическая подготовленность оценивалась по восьми тестам, моделирующим фрагменты соревновательной деятельности [2]:

точность передачи мяча сверху двумя руками (из 5 попыток);

точность подачи мяча (из 5 попыток);

точность нападающего удара (из 5 попыток);

точность приёма мяча снизу/сверху (из 5 попыток);

действия при нападающих ударах в условиях блока (из 5 попыток);

командные действия в нападении (из 5 попыток);

действия при одиночном блокировании (из 5 попыток);

командные действия в защите (из 8 попыток).

Тестирование проводилось дважды: на начальном этапе (сентябрь 2025) и по завершении периода наблюдения (апрель 2026) для выявления динамики показателей.

4. Методы математической статистики с использованием критериев Вилкоксона и знаков [5]. Обработка выполнена в среде Microsoft Excel и пакете Stadia 8. Уровень значимости принят $p < 0,05$.

Результаты исследования. В результате проведённого педагогического тестирования технической подготовленности волейболистов ШСК (возрастная категория 2008–2010 г.р.) получены показатели, представленные в таблице 1. Наибольшие значения зафиксированы в тестах на точность нападающего удара (среднее значение 4,7 из 5 попыток) и точность передачи сверху (4,6 из 5). Наименьшие показатели отмечены в тесте на точность приёма мяча (4,1 из 5), что указывает на приём как на наиболее слабый компонент технической подготовки команды.

Полученные изменения между начальным и итоговым этапами статистически значимы по критерию Вилкоксона (критические границы 4–24, $p < 0,05$ во всех тестах), что подтверждает наличие устойчивой положительной динамики технической подготовленности за период наблюдения. Наибольший прирост отмечен в тесте на точность приёма мяча (+46,4%), что

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности учащихся ШСК (возрастная категория 2008–2010 г.р., средние значения по группе, n=11)

Тест	Начальный этап	Итоговый этап	Прирост (%)	Критерий Вилкоксона
Точность передачи сверху (из 5 попыток)	3,4	4,6	+35,3	$p < 0,05$
Точность подачи (из 5)	3,0	4,2	+40,0	$p < 0,05$
Точность нападающего удара (из 5)	3,5	4,7	+34,3	$p < 0,05$
Точность приёма мяча (из 5)	2,8	4,1	+46,4	$p < 0,05$

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

объясняется целенаправленной работой над этим компонентом как одним из наиболее слабых (рис. 1).

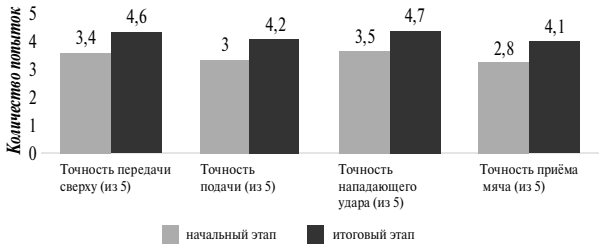


Рис. 1. Сравнительная динамика показателей технической подготовленности учащихся ШСК возрастной категории 2008–2010 г.р. на начальном и итоговом этапах исследования (средние значения по группе)

Результаты тестирования тактической подготовленности представлены в таблице 2. Наибольшие значения зафиксированы в тесте на действия при нападающих ударах (в среднем 4,7 из 5 попыток) и одиночное блокирование (4,7 из 5). Наименьшие показатели отмечены в тесте на командные действия в защите (6,6 из 8), что указывает на необходимость дальнейшего совершенствования защитных взаимодействий.

Статистическая значимость различий между начальным и итоговым этапами подтверждена критерием знаков (критические границы 3–5 при степенях свободы 10, $p < 0,05$). Наибольший прирост зафиксирован в тесте на командные действия в нападении (+50,0%) и защите (+43,5%), что свидетельствует о существенном улучшении взаимодействия между игроками и повышении уровня понимания тактических схем (рис. 2).

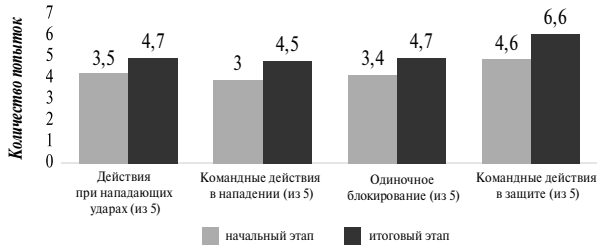


Рис. 2. Динамика показателей тактической подготовленности учащихся ШСК возрастной категории 2008–2010 г.р. на начальном и итоговом этапах исследования (средние значения по группе)

Анализ соревновательной деятельности показал, что эффективность атакующих действий команды составляет 65,2% в среднем по группе (табл. 3). Наибольшую эффективность демонстрируют игроки № 1 (89%) и № 13 (82%), что позволяет определить их как основных нападающих команды. Наименьшие показатели отмечены у игроков № 10 (45%) и № 2 (58%), что указывает на необходимость дополнительной индивидуальной работы над техникой нападающего удара.

Индивидуальная вариативность показателей (от 45% до 89%) свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к тренировке атакующих действий. Игроки с низкими показателями требуют дополнительного объёма упражнений на технику нападающего удара, в то время как игроки с высокими показателями нуждаются в поддержании достигнутого уровня и совершенствовании тактической вариативности атак.

На основе анализа протоколов соревновательной деятельности были определены объективные критерии эффективности игровых

Таблица 2

Результаты тестирования тактической подготовленности учащихся ШСК (возрастная категория 2008–2010 г.р., средние значения по группе, n=11)

Тест	Начальный этап	Итоговый этап	Прирост (%)	Критерий знаков
Действия при нападающих ударах (из 5 попыток)	3,5	4,7	+34,3	$p < 0,05$
Командные действия в нападении (из 5)	3,0	4,5	+50,0	$p < 0,05$
Одиночное блокирование (из 5)	3,4	4,7	+38,2	$p < 0,05$
Командные действия в защите (из 8)	4,6	6,6	+43,5	$p < 0,05$

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

Таблица 3

Эффективность атакующих действий игроков ШСК (возрастная категория 2008–2010 г.р., итоговый этап)

Игрок	Эффективность атак (%)
1	89
2	58
4	64
6	64
7	69
8	75
10	45
13	82
В среднем по группе	65,2

действий [5]. Ключевым показателем выбрана разность между успешными действиями и ошибками, позволяющая оценивать не только результативность, но и стабильность игрока. В таблице 4 представлены данные по индивидуальной разности успешных действий и ошибок волейболистов.

Наибольшую разницу показали игроки № 13 (+13) и № 1 (+12), что позволяет определить их как наиболее стабильных и результативных игроков команды. Игроки с отрицательной разницей (№ 2, № 10) требуют дополнительной индивидуальной работы над стабильностью технических приёмов. На основе данных критериев может быть осуществлена оптимизация состава для участия в соревнованиях ШСЛ в соответствии с требованиями Положения (состав команды — не менее 12 и не более 20 участников).

На основе выявленных особенностей технико-тактической подготовленности и требований Положения ШСЛ [5] разработана прогностическая модель успешности выступлений команды в Школьной спортивной лиге по волейболу города Москвы в сезоне 2025–2026 гг.

Модель построена как сравнение двух временных срезов:

начало сезона (сентябрь 2025) — исходный уровень подготовленности команды перед стартом отборочного этапа;

итог сезона (апрель 2026) — прогнозируемый уровень подготовленности и соревновательные результаты по завершении суперфинала.

Прогноз учитывает структуру соревнований для возрастной категории 2008–2010 г.р. [5]:

отборочный этап (сентябрь — октябрь 2025) по круговой системе. Прогноз на начало сезона: выход из группы; прогноз на итог: 1-е место, выход в финальный этап;

финальный этап (октябрь — декабрь 2025) — групповой этап (12 групп по 3 команды) → 1/8 финала → 1/4 финала → 1/2 финала → финал по олимпийской системе. Прогноз на начало сезона: прохождение группового этапа; прогноз на итог: выход в финал, борьба за 1-е место;

Таблица 4

Эффективность игровых действий волейболистов ШСК (возрастная категория 2008–2010 г.р., итоговый этап)

Игровой номер волейболиста	Количество успешных действий	Количество ошибок	Разница
1	17	5	+12
2	5	6	–1
4	9	8	+1
6	18	14	+4
7	14	10	+4
8	18	11	+7
10	2	9	–7
13	16	3	+13

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

суперфинал (апрель 2026) — финалы и матчи за 3-е место. Прогноз на итог сезона: победа в финале (золотые медали).

В таблице 5 представлены прогнозные показатели команды на начало и итог сезона 2025–2026 гг.

Ключевые прогнозные показатели представлены на рис. 3.

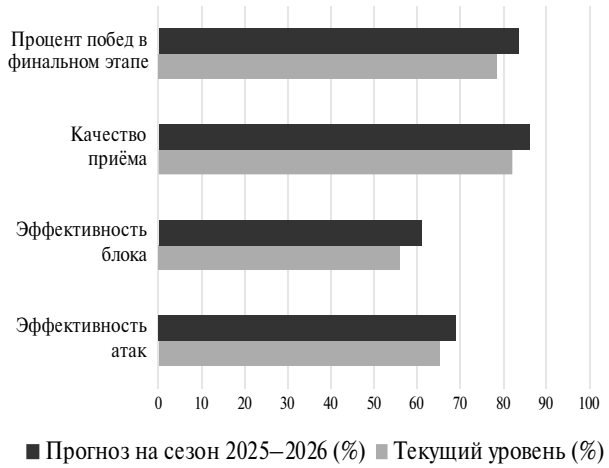


Рис. 3. Прогнозная модель динамики ключевых игровых показателей команды ШСК возрастной категории 2008–2010 г.р. на сезон 2025–2026 гг. в Школьной спортивной лиге по волейболу города Москвы

Прогноз по этапам сезона:

Начало сезона (сентябрь 2025):

Команда стартует в отборочном этапе с показателями: эффективность атак — 63%, блока — 55%, приёма — 81%.

Цель на отборочный этап: занять 1-е место по круговой системе и выйти в финальный этап.

Прогнозируемый результат отборочного этапа: 1-е место, 7–8 побед из 10 матчей.

Итог сезона (апрель 2026):

К завершению сезона прогнозируется прирост всех ключевых показателей: атака — до 69%, блок — до 61%, приём — до 86%.

Цель на финальный этап: успешное прохождение группового этапа (1–2-е место в группе), выход в 1/8 финала и далее по олимпийской системе до финала.

Цель на Суперфинал: победа в финале (золотые медали), процент побед в финальном этапе — 82–85%.

Достижение прогнозных показателей позволит команде не только успешно пройти отборочный этап, но и претендовать на призовые места в финальном этапе ШСЛ сезона 2025–2026 гг.

Выводы. В результате проведённого исследования были решены все поставленные задачи и сделаны следующие основные выводы.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов (включая Положение ШСЛ на 2025/26 учебный год) подтверждает,

Таблица 5

Прогнозные показатели выступлений команды ШСК в сезоне 2025–2026 гг.

Показатель	Начало сезона	Итог сезона	Ожидаемый прирост
Место на отборочном этапе (круговая система)	Выход из группы (1–2-е место)	1-е место	+1 позиция
Место на финальном этапе (олимпийская система)	Выход из группы (1–2-е место)	1–2-е место (финал)	+1 позиция
Итоговое место в сезоне	Топ-8	1–2-е место (золото/серебро)	+6 позиций
Процент побед в финальном этапе	65–70	82–85	+12–20
Эффективность атак, %	62–64	68–70	+4–8
Эффективность блока, %	54–56	60–62	+4–8
Качество приёма, %	80–82	85–87	+3–7
Количество эйсов за матч	3,5–4,0	4,5–5,0	+0,5–1,5
Ошибки в приёме за матч	5,5–6,0	4,0–4,5	–1,0–2,0

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

что деятельность школьных спортивных клубов является эффективной формой организации внеурочных занятий волейболом для учащихся возрастной категории 2008–2010 г.р. (X–XI классы). Соревнования ШСЛ для данной возрастной категории проводятся в два этапа: отборочный (по круговой системе) и финальный (по олимпийской системе после группового этапа). Финальный этап включает групповой этап (12 групп по 3 команды), 1/8 финала и далее плей-офф до определения победителя. Для возрастной категории 2008–2010 г.р. соревнования завершаются Суперфиналом в апреле 2026 г., выход на всероссийский этап не предусмотрен. При этом существующие подходы к комплектованию составов команд ШСК не в полной мере учитывают индивидуальные особенности технико-тактической подготовленности учащихся, что требует разработки объективных критериев оценки эффективности игровых действий.

В ходе исследования определены объективные критерии оценки эффективности технико-тактической подготовленности волейболистов ШСК возрастной категории 2008–2010 г.р.: разность между успешными игровыми действиями и ошибками, процент реализации атаки, качество подачи, приёма и блокирования. Использование данных критериев позволяет ранжировать игроков по уровню подготовленности и обоснованно распределять их по игровым амплуа в соответствии с требованиями комплектования команды ШСЛ (не менее 12 и не более 20 участников в заявке). На основе анализа выявлено, что сильными сторонами команды являются атака (68%), блок (55%) и подача (52%), слабыми — приём (48%) и передача (45%).

По итогам тестирования зафиксирован статистически значимый прирост показателей технической подготовленности по всем четырём тестам (критерий Вилкоксона, $p < 0,05$). Наибольший прирост отмечен в тесте на точность приёма мяча (+46,4%). Динамика тактической подготовленности также подтверждена статистической значимостью по критерию знаков ($p < 0,05$), при этом наибольший прогресс зафиксирован в командных действиях в нападении (+50,0%) и защите (+43,5%). Текущий уровень технико-тактической подготовленности команды характеризуется средними значениями: точность передачи сверху — 4,6 из 5, точность подачи — 4,2 из 5, точность нападающего удара — 4,7 из 5, точность приёма — 4,1 из 5; тактические показатели: действия при нападающих ударах — 4,7 из 5, командные действия в нападении — 4,5 из 5, одиночное блокирование — 4,7 из 5, командные действия в защите — 6,6 из 8.

На основе выявленных особенностей технико-тактической подготовленности и требований Положения ШСЛ разработана прогностическая модель успешности выступлений команды в сезоне 2025–2026 гг., предусматривающая: успешное прохождение отборочного этапа (1-е место по круговой системе), выход в финальный этап, успешное прохождение группового этапа и 1/8 финала, а также борьбу за призовые места в суперфинале (апрель 2026), с прогнозируемым повышением эффективности атак до 68–70%, блока до 60–62% и качества приёма до 85–87%. ◆

Список источников

1. *Баула Н.П.* Волейбол в школе. Поурочные планы. IX класс // Физическая культура в школе. 2024. № 8. С. 7–19.

2. *Железняк Ю.Д.* Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. М.: Физкультура и спорт, 1991. 238 с.

3. *Красильников А.А.* Физическая и техническая подготовка в волейболе учеников среднего школьного возраста / А.А. Красильников, А.Будеску. М.: Rideró, 2025. 272 с.

4. *Петрова Т.Н.* Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т.Н. Петрова, Э.Н. Иванова, И.В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 516.

5. Положение о проведении школьной спортивной лиги по волейболу среди команд девушек и юношей обра-

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

зовательных организаций города Москвы на 2025/2026 учебный год. [Электронный ресурс]. URL: https://mcvp.ru/city_events/sport/shsl/shkolnaya-sportivnaya-liga-volejbol-sbornye-komandy-moskovskogo-obrazovaniya-po-volejbolu (дата обращения: 01.06.2026).

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». [Электронный ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/413187515/ (дата обращения: 01.06.2026).

References

1. *Baula N.P.* Volleyball at school. Lesson plan. IX class // Physical culture at school. 2024. No 8. P. 7–19.

2. *Zheleznyak Yu.D.* Volleyball: study. for in-tov physical culture / Yu.D. Zheleznyak, A.V. Ivoylov. Moscow: Physical education and sports, 1991. 238 p.

3. *Krasilnikov A.A.* Physical and technical training in volleyball for secondary school students / A.A. Krasilnikov, A. Budescu. M.: Rideró, 2025. 272 p.

4. *Petrova T.N.* Content of general and special physical training of young volleyball players / T.N. Petrova, E.N. Ivanova, I.V. Mironskaya // Modern problems of science and education. 2015. No 5. P. 516.

5. Regulation on holding a school sports league in volleyball among teams of girls and boys of educational organizations of the city of Moscow for the academic year 2025/2026. [Electronic resource]. URL: https://mcvp.ru/city_events/sport/shsl/shkolnaya-sportivnaya-liga-volejbol-sbornye-komandy-moskovskogo-obrazovaniya-po-volejbolu (date of access: 01.06.2026).

6. Federal standard of sports training in the sport «volleyball». [Electronic resource]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/413187515/ (date of access: 01.06.2026).

А.В. ЛУНЁВ,
ассистент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
И.В. КИСЕЛЁВА,
доцент кафедры спортивных дисциплин, мастер спорта России по волейболу
В.В. ЕГОРОВ,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, мастер спорта СССР по баскетболу
Е.Т. КАШАПОВА,
студент факультета физической культуры и спорта

Поздравляем!

9 сентября отметил свой юбилей член редакционной коллегии нашего журнала **Петр Иванович Храмцов**, доктор медицинских наук, профессор, руководитель НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России.

Пётр Иванович — ведущий специалист в области гигиены детей и подростков, школьной медицины и профилактики нарушений здоровья, внёсший существенный вклад в изучение проблем осанки и плоскостопия у школьников, а также влияния разных моделей организации физической культуры на функциональное состояние и здоровье детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

П.И. Храмцов является автором и соавтором многочисленных научных публикаций и статей, методических рекомендаций, которые используются в практике гигиенического нормирования условий обучения и воспитания. Награждён медалью «За безупречный труд и отличие» и нагрудным знаком «Отличник здравоохранения».

Уважаемый Пётр Иванович! Сердечно поздравляем Вас с Юбилеем, желаем счастья, здоровья, благополучия, новых достижений и вдохновения в Вашем благородном деле!

Редакция и редакционная коллегия 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 355.237.12
DOI: 10.47639/0130-5581_2026_5_61-63
ВАК 5.8.4

Летний биатлон на учебных сборах

Юрий Борисович Кощеев[1], Денис Николаевич Шулаков[2]
[1, 2]Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением отдельных предметов, пгт Восточный, Омутнинский район, Кировская область, Россия
[1]yrako@yandex.ru
[2]shulakov.denisnic@yandex.ru

Аннотация. В статье рассказывается о проведении трёхдневных учебных сборов обучающихся восьмых классов на базе общеобразовательной школы.

Ключевые слова: школа, учебные сборы, летний биатлон.

Для цитирования: Кощеев Ю.Б., Шулаков Д.Н. Летний биатлон на учебных сборах // Физическая культура в школе. 2026. № 5. С. 61-63. DOI: 10.47639/0130-5581 2026_5_61-63.

Original article

Summer biathlon training camp

Yurii B. Koshcheev[1], Denis N. Shulakov[2]
[1, 2]Secondary school No. 2 with in-depth study of individual subjects of the settlement of Vostochny, Omutninsky district, Kirov region, Russia
[1]yrako@yandex.ru
[2]shulakov.denisnic@yandex.ru

Abstract. The article describes the creation of motivation among students to learn shooting with the help of a training device.

Keywords: school, training camp, summer biathlon.

For citation: Koshcheev Yu.B., Shulakov D.N. Summer biathlon training camp // Physical culture at school. 2026. No 5. P. 61-63. DOI: 10.47639/0130-5581 2026_5_61-63.

Дисциплина «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР) имеет комплексный, междисциплинарный характер, так как рассматривает социальные, медико-биологические, экологические, технологические, правовые и международные аспекты. Теоретическую основу безопасности жизнедеятельности составляют достижения таких наук о человеке и его деятельности, как физиология труда, психология, социология труда, инженерная психология, охрана труда, экология, эргономика, экономика, юриспруденция и многих других.

Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЗР на основании Федеральной рабочей программы основного общего образования определяется системообразующими документами в области безопасности: это Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646, Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённые Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

В рамках освоения программы ОБЗР для учеников VIII классов проводятся увлекательные и познавательные учебные сборы. В те-

© Кощеев Ю.Б., Шулаков Д.Н., 2026

чение трёх дней обучающиеся получают как теоретические знания, так и применяют полученные навыки на практике

Что же изучают наши ребята?

Основы обороны государства: подростки прикоснулись к важным аспектам защиты своей страны, узнав о её структуре и задачах.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи: важнейший блок, который поможет в экстренных ситуациях. Ребята учились правильно действовать, чтобы спасти жизнь или облегчить состояние пострадавшего.

Элементы начальной военной подготовки: получены базовые навыки, которые формируют дисциплину, координацию и готовность действовать в различных условиях.

Зачем нужны такие сборы?

Учебные сборы ОБЗР — это не просто уроки, а возможность закрепить теоретические знания: то, что изучается в классе, на практике воспринимается гораздо лучше и надолго запоминается;

приобрести базовые практические навыки: умение действовать в чрезвычайных ситуациях, оказывать первую помощь — это то, что может пригодиться абсолютно каждому;

подготовиться к различным сценариям: от природных катаклизмов до техногенных аварий — подростки учатся правильно реагировать и действовать;

воспитать военно-патриотический дух: формирование уважения к своей Родине, её истории и защитникам — одна из ключевых задач программы предмета.

В первый день учебных сборов, в дополнение к теории, было уделено большое внимание физической подготовке на основе лёгкой атлетики. Часть занятия посвящена беговой разминке. Ребята учились самостоятельно выполнять специальные упражнения, осваивали технику стартового разгона. Мотивацией для учащихся была возможность попробовать свои силы в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на короткую и длинную дистанции.

Во второй день теория и огневая подготовка. Сборка-разборка автомата, стрельба из пневматической винтовки. Каждый обучающийся имел возможность получить навыки стрельбы, узнать правила обращения с оружием, технику безопасности.

Логичным завершением трёхдневных учебных сборов становится практическое закрепление полученных навыков. Три года назад в нашей школе появилась возможность проводить соревнования по летнему и зимнему биатлону. Кировский завод «Сельмаш» изготовил по нашим чертежам* и подарил двадцать стендов для стрельбы из пневматического оружия.

В рамках данных сборов уже несколько лет в школе проходит чемпионат по летнему биатлону. Обучающиеся с удовольствием участвуют в данном мероприятии.

Особое внимание обращается на соблюдение техники безопасности. Перед началом соревнований каждый раз всем участникам объясняются правила безопасности. С целью исключения травм на выгороженном огневом рубеже на каждой установке стоят преподаватели, которые контролируют действия участника, и в случае необходимости оказывают помощь. Биатлонные мишени устанавливаются на расстоянии до 10 м от линии огня. В нашем чемпионате бег на лыжероллерах заменён на обычный бег. Формат нашей гонки: 3 круга по 360 м с двумя огневыми рубежами. Штрафной круг равен 50 м. Участник выполняет 3 выстрела на каждом рубеже. Дополнительных патронов нет, за каждый промах штрафной круг. Для соревнований мы смогли подготовить 6 пневматических винтовок. Поэтому всех участников соревнований разделили на шесть забегов, по три у девушек и юношей. Победитель определялся по наименьшему результату.

Для стрельбы используются пневматические винтовки «Baikal МР-60 (ИЖ-60)» и пули для пневматического оружия «Диаболо М».

* См. «Физическая культура в школе, 2023. № 4.

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

Юноши и девушки VIII классов с энтузиазмом подошли к обучению и успешно прошли все испытания!

Сборы — важный шаг в формировании ответственных, подготовленных и патриотичных граждан своей страны. ◆

Список источников

1. *Авдеев В.*П. Тиры и стрельбища. М.: ДОСААФ, 1977. 111с., ил.

2. *Кинль В.А.* Пулевая стрельба: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». М.: Просвещение, 1989. 207 с., ил.

3. *Киселёв Д.П.* Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания. Ульяновск: УлГУ, 2011. 19 с.

References

1. *Avdeev V.P.* Shooting ranges and shooting ranges. Moscow: DOSAAF, 1977. 111 p., ill.

2. *Kinle V.A.* Bullet shooting: A textbook for students of pedagogical institutes in spec. No 2114 «Physics. education». Moscow: Prosveshchenie, 1989. 207 p., ill.

3. *Kiselev D.P.* Initial training in bullet shooting from pneumatic weapons: methodological guidelines. Ulyanovsk: UlTU, 2011. 19 p.

Ю.Б. КОЩЕЕВ,
педагог-наставник, учитель физической культуры,
заслуженный учитель РФ
Д.Н. ШУЛАКОВ,
учитель физической культуры
и основ безопасности жизнедеятельности

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 найдёте 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: Вынос флагов субъектов Российской Федерации на церемонии открытия Всероссийского съезда учителей физической культуры.

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;
А.В. Антипов, доктор педагогических наук, доцент;
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.

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;
A.V. Antipov, doctor of pedagogical sciences, professor;
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.

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. № 4085.
Заказ

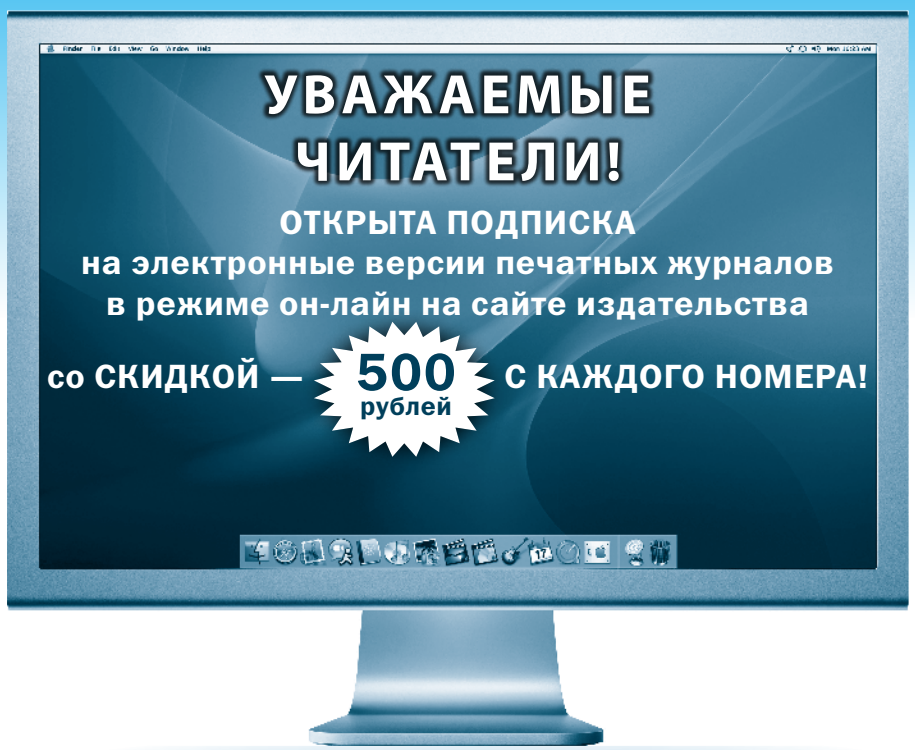
Отпечатано в ЗАО «Алгоритм+»,
420044, г. Казань, пр. Х. Ямашева, д. 36

© ООО «Школьная Пресса»,
© «Физическая культура в школе», 2026, №5

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.

ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2027 ГОДА



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

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

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

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

Зайдите на страницу выбранного вами журнала и нажмите кнопку ПОДПИСАТЬСЯ.

Примечание. Подписка на электронные версии журналов не даёт подписчику права на их дальнейшее распространение без письменного согласия правообладателя. Любое распространение подписчиками электронной версии запрещается.

ПОДПИСКА 2027. 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 05
9 770130 558269

Школьная Пресса®