

## 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

**3** 2019

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## В ШКОЛЕ



**В Тульском суворовском училище  
Круговая тренировка на уроках  
Используя резиновый бинт  
Футбол — это мир, мечта, друг!  
Как бороться с буллингом**



## Из истории отечественного спорта

В 2019 г. многим известным отечественным спортсменам исполнилось бы 100 лет. К большому сожалению, никому из них дожить до этой знаменательной даты не довелось. Но добрая память о них обязывает нас вновь вспомнить о них, тем более что многие из них принадлежат к поколению, о котором говорят: «Они были первыми».

В 20–30-е гг. XX в. советский спорт находился в тщательно продуманной изоляции. Пресса буржуазных стран всячески замалчивала его успехи, искажала действительность советских спортсменов, выезжавших за границу, называла их красными шпионами. Под сомнение ставились, в частности, мировые рекорды наших штангистов. «У русских свой, более лёгкий килограмм», — иронизировали западные газеты. Но в 1946 г. советские спортсмены впервые приняли участие в чемпионате мира по тяжёлой атлетике и завоевали на нём 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые награды. И парижские журналисты (чемпионат проходил в Париже 17–19 октября 1946 г.) вынуждены были констатировать: «Русский килограмм в точности соответствует 1000 французских граммов».

Первым советским спортсменом, завоевавшим звание чемпиона мира, стал заслуженный мастер спорта СССР Григорий Ирмович Новак. Родился он 5 октября 1919 г. в г. Чернобыле Киевской области Украинской ССР. В 1939–1941 гг. выступал за киевский спортивный клуб «Правда», в 1943 г. — СКА (Новосибирск), а с 1944 по 1952 г. защищал спортивные цвета московских «Крыльев Советов». Исключительно равномерно физически развитый, обладающий очень красивым рельефным телосложением, Г.И. Новак отличался и досконально отточенной тяжелоатлетической техникой. Всё это вместе взятое

позволяло ему добиваться успеха на соревнованиях самого различного ранга, причём порой с большим преимуществом. На чемпионате мира 1946 г. он в сумме тяжелоатлетического троеборья 425 кг опередил второго призёра француза А. Феррари на 35 кг. В 1947 г. Г.И. Новак стал также чемпионом Европы, на XV Олимпийских играх 1952 г. — серебряным призёром. Кроме того, он — восьмикратный чемпион СССР в полусреднем, среднем и полутяжёлом весе (в разные годы) и обладатель 69 мировых рекордов. По окончании спортивной карьеры Г.И. Новак работал в Государственном цирке СССР и своими эффектными и очень сложными силовыми аттракционами поразил даже самых завзятых ценителей циркового искусства и был удостоен почётного звания «Заслуженный артист РСФСР».

Двумя месяцами ранее триумфа советских штангистов на чемпионате мира в Париже, в августе 1946 г. в Осло пятеро советских легкоатлетов: Е.И. Сеченова (дважды, на обеих спринтерских дистанциях), Н.З. Каракулов, Т.Н. Севрюкова, К.Я. Маючая и Н.Я. Думбадзе стали первыми нашими чемпионами Европы. О четверых из них мы уже рассказали в предыдущих публикациях, а самая младшая из них выдающаяся советская метательница диска, заслуженный мастер спорта СССР Нина Яковлевна Думбадзе родилась 23 мая 1919 г. в Одессе, здесь же в 35-й одесской школе она на уроках физической культуры и во внеклассных физкультурно-спортивных мероприятиях накрепко приобщилась к спорту. Разносторонняя физическая подготовка и природная атлетическая стать позволяли ей добиваться успеха и в плавании, и в гребле, и в баскетболе, и в прыжках в длину. Но затем после тяжёлой травмы колена, выступая в «большом спорте» за одесский «Пищевик» и тбилисское «Динамо»,

она остановилась на метании диска. И всё время совершенствовала технику метания. Особенно помог ей известный советский тренер В.М. Дьячков. И уже в 20 лет в 1939 г. впервые стала чемпионкой СССР и затем ещё восемь раз повторила этот свой успех. А после победы на чемпионате Европы 1946 г. она в 1950 г. стала уже двукратной чемпионкой Европы. На XV Олимпийских играх 1952 г. она была третьим призёром, уступив лишь своим соотечественницам Н.А. Ромашковой-Понмарёвой и Е.П. Багрянцевой. В 1939–1952 гг. все её всесоюзные рекорды превышали высшие мировые достижения, а её последний рекорд, установленный в 1952 г. (57 м 4 см), никто не смог превзойти в течение последующих восьми лет.

Годом спустя, в 1947 г., впервые чемпионами Европы стали и трое советских борцов классического стиля (сейчас её именуют греко-римской) Н.Г. Белов, К.Е. Коберидзе и И.И. Коткас. С двумя борцами, перечисленными в этом списке последними, мы ранее уже знакомили наших читателей, так как они старше по возрасту своего коллеги по победному дебюту на чемпионате Европы. А один из сильнейших борцов среднего веса страны 40–50-х гг. XX в. заслуженный мастер спорта Николай Григорьевич Белов родился 23 ноября 1919 г. в д. Федосино Можайского района Московской области и к спортивной борьбе пристрастился во время службы в армии, но всех своих больших побед достиг как московский динамовец в 1946–1952 гг. Он — чемпион СССР 1948, 1949, 1950 и 1951 гг. На чемпионате Европы 1947 г. ему, кроме золотой чемпионской медали, вручили также специальный приз за лучшую технику борьбы. В активе Н.Г. Белова и бронзовая медаль XV Олимпийских игр 1952 г.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## В ШКОЛЕ

3/2019



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

## В НОМЕРЕ:



2 В электронном приложении

### Учебная работа

- 4 **Н.Н. Чесноков, К.М. Смышнов, А.П. Морозов.** Баскетбол на Всероссийской олимпиаде школьников по учебному предмету «Физическая культура»
- 7 **И.А. Гуревич.** Круговая тренировка на уроках в IX–X классах
- 13 **М.С. Горбачёв.** Вольные упражнения на уроках гимнастики. V–IX классы
- 18 **С.С. Лядов, В.П. Судоргина.** Сбереечь и приумножить здоровье школьников
- 20 **В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин.** Используя резиновый бинт
- 22 **А.В. Доронцев, Н.В. Ермолина, О.В. Морозова, Ю.А. Лямина.** «Президентские состязания» в рамках физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися VI–VII классов
- 38 **М.И. Поляков.** Развиваем внимание. X–XI классы
- 43 Наш мини-словарик

### На нашей вкладке

- 30 **Л.А. Рожкова.** Тульское суворовское военное училище: традиции и инновации военного образования

### Перекрёсток мнений

- 44 **А.А. Рязанцев.** О профилактике травли учащихся в школьной среде

### Внеклассная и внешкольная работа

- 53 **Д.А. Антуфьев.** Научить детей плавать!
- 57 **В.А. Чубуков.** «Футбол — это мир, мечта, страсть, друг!»
- 63 Наш анонс



*Следующее электронное приложение выйдет вместе с № 7, 2019 г.*



## I. Вступительное слово главного редактора

## II. Перечень всех статей, вышедших в журнале в 1981 и 1982 гг.

## III. Статьи, опубликованные в журнале в 1981 г. и не потерявшие своей актуальности в настоящее время

### Учебная работа

*Байков В.П.* Анализ открытого урока. № 6. С. 14.

*Вишнева Л., Николаева Л.* Для выполнения требования о развивающем влиянии урока. № 1. С. 15.

*Воеводин А.М.* С учётом возможностей учащегося. № 7. С. 24.

*Вяткина З.Н.* Раскрывать свою индивидуальность. № 2. С. 11.

*Геннадиев Н.* Подвижные игры применительно к баскетболу. № 5. С. 21.

*Жарских М.В.* Больше внимания строевым упражнениям. № 9. С. 19.

*Завьялов Л.К.* С помощью технического средства. № 6. С. 17.

*Зверев С.М.* Формируя умение заниматься самостоятельно. № 6. С. 24.

*Зубченко А.А.* «Взять на контроль». № 8. С. 25.

*Зубченко А.А.* Для развития двигательных качеств. № 7. С. 9.

*Зубченко А.А.* Конкретный рациональный вариант. № 2. С. 14.

*Николаева Л.* Задания на дом в VII–X классах. № 4. С. 19.

*Осколок А.Г.* С учётом подготовленности детей. № 8. С. 31.

Примерные планы уроков 53–70 для III класса. № 1. С. 29; № 3. С. 21.

*Стругин О.Н.* Чтобы улучшить результаты в беге. № 7. С. 22.

*Травин Ю.Г.* О развитии двигательных качеств у школьников. № 4. С. 9.

*Шитикова Г.Ф.* Педагогический контроль за уроками физической культуры. № 10. С. 21; № 12. С. 26.

*Шлемин А.М.* Один из эффективных методов. № 11. С. 26.

### Вопросы воспитания

*Станкин М.И.* «Фотография» внутриколлективных отношений. № 7. С. 27.

### Внеклассная и внешкольная работа

*Андреев С.Н.* Подготовка юных судей по футболу. № 3. С. 33.

*Ворошилова Т.Г., Ворошилов А.П.* Спортивный праздник в сельской школе. № 3. С. 48.

*Капланский В.Е.* В течение всего года. № 4. С. 43.

*Капланский В.Е.* Игровые упражнения и игры на лыжах. № 12. С. 41.

*Капланский В.Е.* Имитация лыжных ходов. № 7. С. 31.

*Лоскутов А.В.* Пионербол с двумя мячами. № 2. С. 63.

*Лукьянов В.А.* Военно-спортивный праздник в школе. № 1. С. 50.

*Люберецкий В.П.* «Всё могут короли...». № 6. С. 44.

*Минский Е.М.* На зимней площадке. № 11. С. 54.

*Минский Е.М.* Путешествие в страну игр. № 4. С. 53.

*Неробеев В.Н.* Эстафеты с шестами. № 5. С. 49.

*Рунцов Б.С.* Для развития быстроты реакции. № 8. С. 50.

*Цирик Б.Я.* Футбол. Удары по мячу головой. № 6. С. 37.

### ГТО

*Коротков И.М.* «Весёлые старты» октябрят. № 5. С. 42.

*Николаев В.Р.* И в зной, и в стужу. № 6. С. 62.

*Николаев В.Р.* Правила самоконтроля. № 12. С. 54.

*Николаев В.Р.* Щедрые дары Нептуна. № 3. С. 56.

*Сурков В.П.* «Здравствуй, ГТО». № 8. С. 46.

### Беседы с родителями

*Николаев В.Р.* Почему болит голова? № 2. С. 56.

## В здоровом теле

*Буц Л.М.* Для укрепления основных мышечных групп. № 8. С. 57.

*Потапов А.В., Симагина Т.М., Зайцева М.А.* Что нужно знать о судорогах при плавании. № 6. С. 56.

## Консультация

*Сонькин В.Д.* Энергетика движений. № 7. С. 57.

## IV. Статьи, опубликованные в журнале в 1982 г. и не потерявшие своей актуальности в настоящее время

## Учебная работа

*Байков В.П.* Путь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. № 8. С. 23.

*Байков В.П.* Самостоятельные занятия. № 9. С. 17.

*Баранцев С.А.* Развитие выносливости у учащихся младших классов. № 10. С. 22.

*Воеводин А.М.* Система заданий. № 1. С. 24.

*Волчецкий Э.И.* Наша учебная картотека. № 5. С. 19.

*Зинченко В.А.* Для здоровья и физического совершенствования детей. № 3. С. 21.

*Зубченко А.А.* Подготовка к выполнению раздела «Лёгкая атлетика». № 3. С. 29.

*Капланский В.Е.* Имитационные упражнения лыжника на уроке. № 9. С. 25.

*Мозговая Т.Е.* Повышая уровень выносливости дифференцированно. № 11. С. 18.

*Никитин В.И.* Для оценки двигательной подготовленности школьников. № 7. С. 19.

*Николаева Л.* В вашу картотеку. № 4. С. 24; № 5. С. 14.

*Осколок А.Г.* Конкретные условия активизации учащихся. № 3. С. 26.

*Черняев В.В.* Обучающие программы. № 9. С. 32.

*Чичикин В.Т.* Постановка образовательных задач. № 10. С. 9.

*Шитикова Г.Ф.* Определение плотности урока. № 5. С. 11.

*Шитикова Г.Ф.* Педагогическое наблюдение и анализ урока. № 1. С. 13.

## Внеклассная и внешкольная работа

*Байков В.П.* «Сила и грация». № 11. С. 48.

*Галухин Р.М.* Бег на короткие дистанции. Основы техники и методика обучения. № 9. С. 53.

*Гусак Ш.З.* Занимательные спортивные конкурсы в пионерском отряде. № 7. С. 41.

*Девуцкий Г.И., Лейтман Е.М.* Посвящаем Дню Победы. № 4. С. 37.

*Люберецкий В.П.* В буднях великих строек. № 7. С. 37.

*Похлебин В.П.* В группе продлённого дня. № 2. С. 47.

*Соколова И.В.* Школьный музей — результат следопытского поиска. № 1. С. 39.

## ГТО

*Гранильщиков Ю.В.* В водном туристском походе. № 4. С. 48.

*Должиков И.И.* Планирование задач в работе по комплексу ГТО. № 9. С. 44.

*Евгеньев И.* Многоборье ГТО в пионерском лагере. № 6. С. 38.

*Николаев В.Р.* Гигиена одежды и обуви. № 7. С. 56.

## В здоровом теле

*Сарычев С.Б.* Первая помощь пострадавшему при утоплении. № 6. С. 56.

## Консультация

*Лазаренко Т.П.* Что такое спортивная метрология? № 2. С. 62.

## V. Статьи

*Усманходжаев Т.С., Мирзанов Ш.С.* Борьба кураш.

*Скромов А.Ф.* Нравственное воспитание средствами физической культуры и школьного спорта.

*Скромов А.Ф.* Об эффективности воспитательной работы с учащимися средствами современной школьной физической культуры.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла.



# Баскетбол на Всероссийской олимпиаде школьников по учебному предмету «Физическая культура»

**Ключевые слова:** баскетбол, техника выполнения, динамичность, координация движений, результат.

**Аннотация.** Баскетбол является одной из ведущих форм двигательной деятельности, в максимальной степени способствующих нормальному физическому развитию детей. На протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе эта спортивная игра способствует комплексному формированию у учащихся физических и морально-волевых качеств, привитию им ответственности и дисциплины. Именно данные параметры позволяют высоко оценивать значение баскетбола как базового вида спорта в учебной программе по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Keywords:** *basketball, technique of performance, dynamism, coordination of movements, the result.*

**Annotation.** Sports games are one of the leading forms of training in physical culture, they contribute to the comprehensive education of physical and moral and volitional qualities of schoolchildren. Throughout the period of study at school, students learn the basic technical and tactical techniques of basketball.

Баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности школьников. Особенно это касается уровня развития специальной выносливости и координации движений. Эффективность игровой деятельности обусловлена также быстротой оценки игровых положений и действий всех игроков, что в свою очередь предъявляет ряд требований к степени владения техническими приёмами и уровню развития физических качеств. Для баскетбола характерны и проявления сложных реакций, таких как реакция на движущийся объект (мяч, партнёр) и реакция

выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее эффективное в данной ситуации.

Будучи включённым в число базовых видов спорта, представленный в школьной учебной программе по физической культуре на протяжении всего периода обучения, баскетбол обеспечивает освоение учащимися основных технических и тактических приёмов игры, повышение функциональных и физических качеств. Особенностью баскетбола является и то, что игроки в ходе матчей максимально быстро переходят от защиты к нападению при внезапно изменяющихся игровых ситуациях за счёт быстрого передвижения, точных и почти мгновенных передач, ловли и бросков мяча на максимальной скорости бега, при активном противодействии соперников.

Кроме того, баскетбол, как и любая другая командная спортивная игра, способствует сплочению коллектива, воспитанию морально-волевых качеств школьников. Совокупность такого положительного влияния на организм школьников разнообразных физических упражнений и технических элементов баскетбола, а также высокая эмоциональная окраска его обеспечивает высокий положительный эффект применения баскетбола в учебном процессе.

На протяжении всей истории существования Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» баскетбол неизменно был представлен на всех её этапах и как самостоятельное практическое испытание, и как часть комплексного испытания совместно с другими спортивными играми. Различные варианты практического испытания по баскетболу обусловлены как ус-

ложением условий его выполнения (большое число технических элементов, бросков), так и повышением требований к уровню общей физкультурно-спортивной подготовленности школьников, которую необходимо проявить во время выполнения данного испытания, причём не только свою двигательную и техническую готовность, но и оперативное мышление, умение грамотно рассчитывать величину прилагаемых усилий. А вопросы, относящиеся к правилам игры в баскетбол и развитию специальных качеств баскетболистов, также широко были представлены в теоретико-методических испытаниях, поскольку именно гармоничное развитие школьников — интеллектуальное и физическое — лежит в основе олимпийского движения по учебному предмету «Физическая культура».

Практические испытания по баскетболу на различных этапах олимпиады (школьном, муниципальном, региональном, финальном) являются действенным критерием успешности обучения баскетболу в общеобразовательных школах, позволяют вносить необходимые коррективы в процесс обучения и дают импульс к дальнейшему углублённому освоению навыков данной спортивной игры.

В современном виде содержание практических испытаний по баскетболу включает в себя полный набор основных технических действий игрока: ведение баскетбольного мяча правой и левой руками с разной интенсивностью и высотой отскока; передачи мяча; броски мяча в кольцо правой и левой руками, используя двушажную технику; броски мяча в кольцо со средней дистанции и т.д. Если на первых олимпиадах практические испытания по баскетболу представляли собой выполнение относительно несложной комбинации, включающей в себя определённую последовательность передвижений и бросков, то в настоящее время в основу составления испытаний по баскетболу положен принцип моделирования игровых ситуаций, где число и сложность технических элементов, последовательность их выполне-

ния, особенно на финальном этапе олимпиады, представляют собой непростую задачу. И её решение напрямую связано с организацией учебного процесса на уроках физической культуры в школе, с подбором наиболее эффективных средств, методов, методических приёмов и т.п.

Эффективность процесса обучения баскетболу в значительной мере зависит от умения учителя выстроить учебный материал в определённой последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность школьников.

При обучении технике игры особое внимание необходимо обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам движений. Обучение каждому техническому приёму надо вести в наиболее благоприятных для его выполнения условиях. В дальнейшем для акцентированного совершенствования каждого конкретного приёма игры возможно использование специальных методов обучения, принуждающих к многократному повторению данного игрового приёма или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке.

Вместе с этим для эффективного овладения навыками игры важное значение приобретает развитие у учащихся координационных способностей к дифференцированию параметров движений, кинестетическому дифференцированию, к ориентированию на площадке, реакции, перестроению, соединению и комбинированию элементов игры, что позволяет формировать умения дозировать степень прилагаемых усилий при выполнении технических элементов баскетбола и оперативно принимать соответствующие тактические решения.

Проведённый в рамках финального этапа XIX Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура» мастер-класс заслуженного тренера России Е.Я. Гомельского показал, что даже применение относительно простых по структуре фи-

зических упражнений, которым предшествует проведение тщательной разминки, позволяет достигать высоких результатов при работе с разным контингентом школьников. Показанные на данном мастер-классе комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений могут быть успешно реализованы и в рамках стандартного урока по данному виду спорта, обеспечивая высокий уровень развития физических качеств и эффективность усвоения программного материала. Среди наиболее интересных элементов показанных комплексов следует отметить такие:

использование различных видов передвижения игроков, в частности ходьбы и прыжков;

включение в процесс подготовки танцевальных элементов, направленных на совершенствование чувства взаимодействия в команде;

применение теннисного мяча для повышения уровня межмышечной координации и чувства прилагаемых усилий;

проведение большого числа упражнений в парах и тройках, с мячом и без мяча, необходимых для привития чувства пространства и времени.

Это во многом позволило дополнить у присутствующих на мастер-классе учителей физической культуры и тренеров представление о широчайшем спектре средств и методов обучения баскетболу, помогло им более полно осознать важность общей физической подготовки в процессе обучения данной спортивной игре.

В целом из всего сказанного можно сделать такие выводы:

1. Значение баскетбола как средства повышения уровня физических качеств, воспитания морально-волевых качеств у школьников на протяжении всего периода обучения во многом обуславливает объективность его включения во все этапы Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура».

2. Требования к технике выполнения отдельных элементов практического испытания по

баскетболу непрерывно усложняются, и для его успешного выполнения на различных этапах олимпиады в школьном учебном процессе необходимо применение разнообразной двигательной деятельности, включающей в себя бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски мяча, различные силовые упражнения. Кроме того, весь комплекс физических упражнений необходимо выполнять в условиях постоянного взаимодействия и противоборства игроков. Это требуется для совершенствования морально-волевых качеств обучающихся, их умения оперативно принимать решения, соответствующие каждой конкретной тактической обстановке, а также умения дозировать степень прилагаемых усилий.

3. Учёт всех данных тенденций учителями физической культуры позволит им эффективно подбирать средства и методы комплексного, целостного воздействия на развитие физических качеств обучающихся, в том числе путём включения в процесс обучения упражнений из других видов спорта (акробатики, лёгкой атлетики, спортивных танцев), что обеспечит интегральную подготовку обучающихся и высокую результативность освоения ими культуры выполнения технических и тактических приёмов баскетбола. ◆

#### Литература

1. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие / Под общ. ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой. М.: Физическая культура, 2009.
2. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие. М., 2017.
3. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. М.: Первое сентября, 2009.
4. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Под общ. ред. В.В. Кузина, Н.Н. Чеснокова. М.: Физическая культура, 2005.
5. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Практические испытания на Всероссийских олимпиадах школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие. М.: Физическая культура, 2015.

6. *Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф., Володькин Д.А.* XIX Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура». Практические испытания. «Физическая культура в школе», № 1, 2019. С. 30–42.

Н.Н. ЧЕСНОКОВ,  
заместитель генерального директора  
ФСО «Юность Москвы» Москомспорта,  
доктор педагогических наук, профессор

К.М. СМЫШНОВ,  
декан факультета физической культуры,  
заведующий кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта,  
Северо-Кавказский федеральный университет,  
кандидат педагогических наук, доцент, г. Ставрополь  
А.П. МОРОЗОВ,  
начальник научно-методического отдела  
ФСО «Юность Москвы» Москомспорта,  
кандидат педагогических наук



## Круговая тренировка на уроках в IX–XI классах\*

**Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает всё большую популярность, особенно у учащихся старших классов. Значительному числу старшеклассников она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На уроках физической культуры появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы.**

И сегодня уже нет нужды усиленно агитировать за круговую тренировку на уроках физической культуры в IX–XI классах, поскольку результаты применения её в учебном процессе,

как говорится, налицо. С включением её в уроки растёт охват старшеклассников разнообразной и целенаправленной работой с учётом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Словом, вопрос сегодня стоит не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении её в уроки, на которых идёт освоение разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, борьбы и художественной гимнастики. При наличии необходимых условий круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки, и даже в занятиях по плаванию. Комплексы её вполне доступны как форма домашних заданий с последующей выборочной или фронтальной проверкой этих заданий на уроках физической культуры.

Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании её в 50 % уроков. Там, где она внедрена, у старшеклассников значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кистей как у юношей, так и у девушек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение

\* Из педагогического наследия (см.: «Физическая культура в школе», № 3 за 1990 г.).

статической силовой выносливости и быстроты движений.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке — эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жёсткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнение данных комплексов будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие — предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближённых к жизненным, что имеет очень важное значение.

Круговая тренировка в условиях урока представляет большую ценность, как мы уже говорили, и при самостоятельном развитии двигательных качеств в ходе выполнения станционных заданий, индивидуально определённых для каждого учащегося в отдельности.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. В комплексы круговой тренировки включают и упражнения, способствующие профессионально-прикладной физической подготовке. Существенным является также и то, что круговая тренировка, обеспечивая индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

### **При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:**

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, её конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Вначале без учёта числа выполняемых упражнений. Затем с определением максимального теста (МТ) и индивидуальной нагрузки. При выявлении индивидуального МТ каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 с, отдыхают 30–40 с), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. После определения максимального теста для каждого устанавливают индивидуальную нагрузку: половину или четверть в зависимости от подготовленности. Весь комплекс (один круг) выполняют за строго обусловленное время, каждое упражнение повторяют в индивидуальной нагрузке (установленное число раз). По мере приспособления к дозируемой нагрузке число повторений увеличивают и т.д. При длительном выполнении комплексов увеличивают и число кругов прохождения всех станций; например, это означает, что к максимальному числу повторений нужно прибавить еще два повторения и сумму разделить пополам, а комплекс упражнений повторить дважды (2 круга).

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя её, многие учителя физической культуры добиваются

большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи её — функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объём работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учётом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определённую последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется

чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, то есть, как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать стационарные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ её размещения и хранения. Обычно в школе стационарное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и её порядковый номер. На практике наиболее распространённый размер плакатов 18×12 см.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за её внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет.

Для индивидуального дифференцирования нагрузки предлагаем модель стационарного задания, принципиальное построение которой такое:

во-первых, в подборе оптимального соотношения зрительной и текстовой информации об упражнениях и методике их выполнения;

во-вторых, в стационарное задание включают 1–3 схожих упражнения, объединённых в блок трёхступенчатого задания;

в-третьих, степень трудности упражнений в стационарном задании должна возрастать от I к III варианту; по мере освоения этих упражнений учащиеся переходят от простого варианта к более сложному, не увеличивая числа повторений;

в-четвёртых, основанием для повышения нагрузки в таком стационарном задании будет подбор более сложного способа выполнения

данного упражнения, использование дополнительного веса и увеличение отягощений, амплитуды, расстояния и скорости движения.

В предложенной модели станционного задания нагрузка увеличивается не только согласно рекомендации автора книги о круговой тренировке М. Шолиха об индивидуальном выполнении упражнений на станции, запрограммированном в станционном задании. По мере освоения программы I варианта упражнений круговой тренировки по согласованию с учителем учащиеся могут переходить к более сложному варианту выполнения упражнений на станции. Такой принципиальный подход даёт возможность идти по пути как увеличения объёма, так и повышения нагрузки за счёт перехода от одной ступеньки к другой, более сложной по степени трудоёмкости выполнения упражнения в комплексе круговой тренировки. Таким образом, при удачно подобранном комплексе нет необходимости на уроках физической культуры каждый раз перестраиваться в организационном плане при смене различных классов по возрасту или полу, что экономит в конечном счёте рабочее время.

**Для этого предлагаем модель станционного задания**, в состав которого входит не одно, а несколько упражнений, близких по содержанию, но отличающихся по сложности за счёт различных вариантов выполнения. В качестве примера приводим карточки станционных заданий с упражнениями для развития силы, быстроты движений, скоростно-силовой подготовки, ловкости, гибкости и выносливости.

*Для развития силы.* 1. И.п. — стойка ноги врозь, руки внизу, удерживают диск от штанги (масса 10–15 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2. То же, но с грифом штанги (масса 20–25 кг).

3. То же, но со штангой (масса 30–35 кг).

*Для развития быстроты движения.*

1. И.п. — высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезке 10 м. 3–4 раза.

2. То же, но повторить 4–5 раз на отрезке 15 м.

3. То же, но повторить 5–6 раз на отрезке 20 м.

*Для скоростно-силовой подготовки.*

1. И.п. — стоя на расстоянии 15–20 м перед препятствием из автопокрышки. С разбега наскок в упор присев на автопокрышку. Соскок прогнувшись.

2. То же, но опорный прыжок ноги врозь.

3. То же, но опорный прыжок, согнув ноги.

*Для развития координации, ловкости.*

1. И.п. — стойка ноги врозь, в руках баскетбольный мяч. Вращение мяча вокруг туловища в правую и левую стороны.

2. То же, но продвигаясь вперёд и назад.

3. То же, но вращая мяч вокруг туловища и под поднятой ногой на месте и продвигаясь вперёд и назад.

*Для развития гибкости.* 1. И.п. — вис стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку над головой. Отведение туловища вперёд с прогибанием в грудном отделе позвоночника. Вдох — перед началом прогибания, выдох — при возвращении в исходное положение.

2. То же, но из полуприседа.

3. То же, но из вися присев.

*Для развития выносливости.* 1. И.п. — лёжа на спине, хват сверху руками за низко висящую пристенную перекладину. Сгибание и разгибание рук в вися лёжа, касаясь подбородком перекладины.

2. То же, но из вися стоя.

3. То же, но из вися.

Итак, круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений. Круговая тренировка включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм учащихся. Она должна органически

вписываться в конкретную серию учебных занятий, помогать учителю выполнять учебную программу.

Необходимо также отметить эффективность комплексного развития двигательных качеств на уроках физической культуры в тесной связи с формированием двигательных умений и навыков, предусмотренных учебной программой.

Планомерное использование в основной части урока круговой тренировки, организованной таким образом, чтобы создать выгодный режим для повышения аэробных возможностей организма, даёт наибольший эффект, который проявляется в более качественной физической подготовке. Выгодный режим для повышения аэробных возможностей и создаётся благодаря тому, что воздействие комплекса круговой тренировки гораздо выше воздействия отдельно взятых упражнений, в него включённых. Сам комплекс круговой тренировки является результатом интеграции воздействия как на опорно-двигательный аппарат, так и на жизненно важные системы обеспечения организма учащихся. Такой подход позволяет неразрывно, то есть комплексно, решать задачу общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, что в итоге даёт более качественный результат в физическом воспитании учащихся старших классов.

**В заключение приведём два примерных комплекса упражнений для круговой тренировки с 10 стационарными заданиями.**

*Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по художественной гимнастике (рис. 1):*

1. Из седа на гимнастической скамейке, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руки за головой, наклон назад.

2. Вращение ленты в горизонтальном и вертикальном направлениях.

3. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку над головой, прогибание в грудном отделе позвоночника, затем переход в присед.

4. Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости.

5. Стоя на месте, вращение обруча на поясе.

6. Из упора присев толчком двумя согнутыми ногами вверх.

7. Прыжки со скакалкой на месте и во время передвижения вперёд.

8. Из упора на коленях поочерёдное поднимание ног, касаясь грудью пола.

9. Сед на пятках, руки произвольно, сед поочерёдно с правой и левой стороны, помогая руками сохранять равновесие.

10. О.с., равновесие на одной, затем перейти в упор присев.

*Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу (рис. 2):*

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на  $180^\circ$  и повторением упражнения.

2. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3. В низком приседе прыжки с продвижением вперёд.

4. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

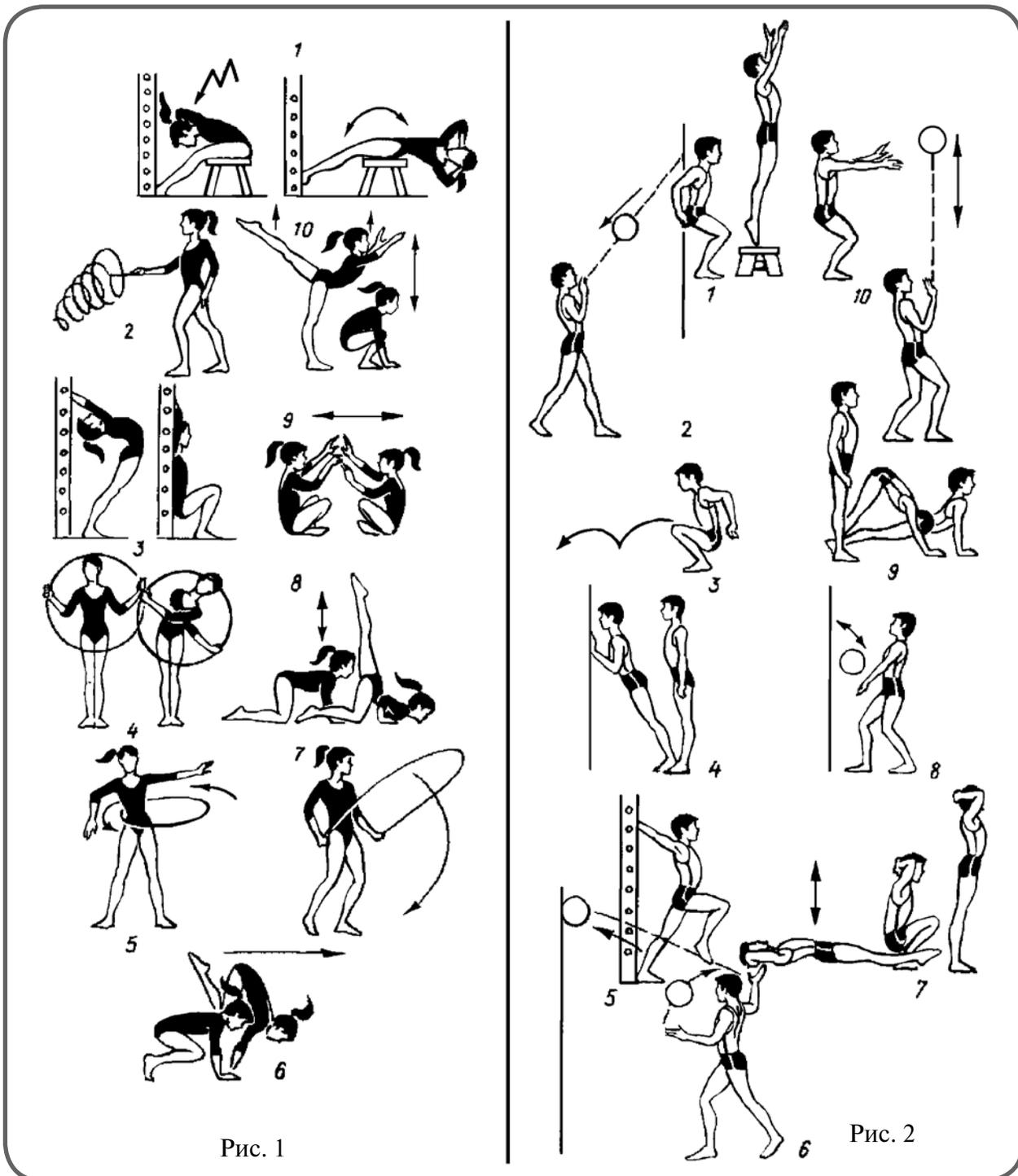
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх назад за счёт поочерёдного выпада вперёд.

6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7. Стоя, руки за головой, сед, пережат назад на спину с последующим быстрым возвращением в и.п.

8. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лёжа с последующим возвращением в и.п.



10. Верхняя передача волейбольного мяча над головой, стоя на месте и во время передвижения по площадке. Также составляют

комплексы круговой тренировки и по другим темам. ◆

И.А. ГУРЕВИЧ  
мастер спорта СССР, г. Минск



## Вольные упражнения на уроках гимнастики

..... V–IX классы

**Ключевые слова:** *вольные упражнения, исходное положение, основная стойка, методические указания, осанка, выпад, наклон, мах, приседания, прыжки, гимнастическая палка, мяч.*

**Аннотация.** В статье приведены вольные упражнения, описано их значение, особенности выполнения, методические указания, а также графическое изображение. Рекомендуются для использования на уроках физической культуры учителями школ.

**Keywords:** *floor exercise, the starting position, basic front posture, lunge, tilt, swing, squats, jumps, gymnastic stick, ball.*

**Annotation.** The article presents floor exercise, described their meaning, especially the performance, guidance, as well as a graphic image. Recommended for use at lessons of physical culture teachers in schools.

Как показывает практика, учителя физической культуры довольно редко применяют на уроках физической культуры вольные упражнения, но между тем для внесения разнообразия в занятия, повышения интереса к физическим упражнениям, обогащения «школы движений», а также для развития двигательной памяти и гимнастического стиля необходимо периодически использовать на уроках вольные упражнения.

Вольные упражнения включают в себя гимнастические упражнения, образующие единую композицию, выполняемые в строго установленной последовательности с предметами и без них. На уроках физической культуры в образовательных школах вольные упражнения можно применять при изучении раздела гимнастики на всех этапах обучения. Выполняют их как индивидуально, так и в группах и с музыкальным сопровождением.

Обычно в содержание вольных упражнений для школьников включают доступные общеобразовательные упражнения, а также элементы художественной гимнастики. В вольных упражнениях, в отличие от комплексов общеобразовательных упражнений, упражнения, как правило, не повторяются.

Главная особенность вольных упражнений — слитность и логичность всех движений, объединённых в единую композицию, которую детям необходимо запомнить и выполнить в соответствии с принятым в гимнастике стилем. Выполнение вольных упражнений учителя оценивают обычно по качеству исполнения, наличия слитности и непрерывности движений, а если они выполняются под музыкальное сопровождение, то особое значение имеет сочетание движений с музыкой. Музыка усиливает и делает более доходчивой смысловую сторону выступления и вместе с этим значительно повышает эмоциональное воздействие на учащихся.

В процессе выполнения вольных упражнений на уроках гимнастики учащиеся сталкиваются с большим числом разнообразных движений. А поскольку физические упражнения всегда характеризуются временными, пространственными и динамическими параметрами, учащимся, чтобы освоить последовательный ряд движений, входящих в композицию, необходимо хорошо ориентироваться в этих параметрах, формировать у себя двигательную память и на данной основе эффективно учиться управлять своими движениями. Важное условие такого управления — умение тонко дифференцировать пространственные и временные характеристики двигательного действия. Поэтому большое значение вольные упражнения имеют в овладении школой

движений, в воспитании таких человеческих способностей, как чувство темпа и ритма, двигательная память, координация движений, ловкость, быстрота и гибкость. Кроме того, в условиях более простых и естественных, чем при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, школьники получают представления и о таких характеристиках движений, как направление, амплитуда, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, осанка, пластичность и выразительность.

Композиции вольных упражнений составляют не более чем на 32 счёта и не менее чем на 8 счётов. В отличие от общеразвивающих упражнений конечное положение в вольных упражнениях отнюдь не обязательно совпадает с исходным. Каждая композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать в себя элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя упражнений. Разучивать вольные упражнения необходимо постепенно, переходя от одной изученной восьмёрки движений к другой в строгой последовательности и по мере изучения соединяя их в единую композицию.

### **Комплекс 1. «Без предметов» (рис. 1)**

*Первая восьмёрка.* И.п. — основная стойка (о.с.); 1 — шаг левой ногой вперёд, руки в стороны, прогнуться; 2 — шаг левой ногой назад, и.п.; 3 — шаг правой ногой вперёд, руки в стороны, прогнуться; 4 — шаг правой ногой назад, и.п.; 5 — руки вверх, прогнуться; 6 — наклон туловища вперёд; 7 — присесть, руки вперёд; 8 — о.с.

*Вторая восьмёрка.* 1 — выпад влево, руки в стороны; 2 — о.с.; 3 — выпад вправо, руки в стороны; 4 — о.с.; 5 — мах левой ногой, руки вперёд; 6 — о.с.; 7 — мах правой ногой, руки вперёд; 8 — о.с.

*Третья восьмёрка.* 1 — упор присев; 2 — упор лёжа; 3 — согнуть руки в локтевых суставах; 4 — разогнуть руки в локтевых суставах; 5 — согнуть руки в локтевых суставах; 6 — разогнуть руки в локтевых суставах; 7 — упор присев; 8 — о.с.

*Четвёртая восьмёрка (прыжки).* 1 — прыжок ноги врозь, левая рука в сторону; 2 — прыжок ноги вместе, правая рука в сторону; 3 — прыжок ноги врозь, левая рука вверх; 4 — прыжок ноги вместе, правая рука вверх; 5 — прыжок ноги врозь, левая рука в сторону; 6 — прыжок ноги вместе, правая рука в сторону; 7 — прыжок ноги врозь, левая рука вниз; 8 — прыжок ноги вместе, правая рука вниз, о.с.

### **Комплекс 2. «С гимнастической палкой» (рис. 2)**

*Первая восьмёрка.* И.п. — стойка ноги врозь, палка за голову; 1 — наклон туловища влево, палка вертикально; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища вправо, палка вертикально; 4 — и.п.; 5 — поворот туловища влево; 6 — и.п. 7 — поворот туловища вправо; 8 — приставить правую, палка за голову.

*Вторая восьмёрка.* 1 — наклон туловища вперёд, прогнуться; 2 — стоя, палка за голову; 3 — наклон туловища вперёд, палка горизонтально вперёд; 4 — стоя, палка на грудь; 5 — мах левой, палка вверх; 6 — стоя, палка за голову; 7 — мах правой, палка вверх; 8 — стоя, палка горизонтально вниз.

*Третья восьмёрка.* 1 — наклон туловища вперёд, положить палку; 2 — стоя, руки на пояс; 3 — упор присев, руки за палкой; 4 — упор лёжа; 5 — шаг левой рукой назад через палку; 6 — шаг правой рукой назад через палку; 7 — упор присев; 8 — взять палку, стоя палка горизонтально вниз.

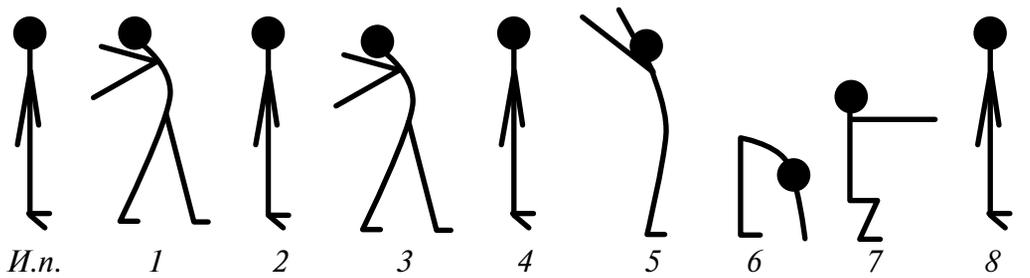
*Четвёртая восьмёрка (прыжки).* 1 — прыжок ноги врозь, палка горизонтально вверх; 2 — прыжок ноги вместе, палка горизонтально вниз; 3 — прыжок ноги врозь, палка вперёд вертикально, левая рука сверху; 4 — прыжок ноги вместе, палка горизонтально вниз; 5 — прыжок ноги врозь, палка вперёд вертикально, правая рука сверху; 6 — прыжок ноги вместе, палка горизонтально вниз; 7 — прыжок ноги вместе, палка вверх; 8 — прыжок ноги вместе, палка горизонтально вниз.

**Комплекс 3. «С мячом» (рис. 3)**

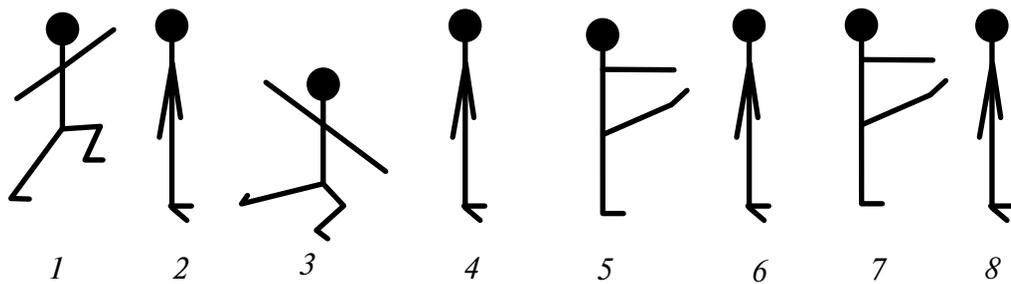
*Первая восьмёрка.* И.п. — стоя, мяч на грудь; 1 — встать на носки, мяч вверх; 2 — стоя, мяч на грудь; 3 — шаг левой ногой в сторону, мяч вперёд; 4 — приставить левую ногу, мяч на грудь; 5 — шаг правой ногой в сторону, мяч вперёд; 6 — приставить правую ногу, мяч

на грудь; 7 — встать на носки, мяч вверх; 8 — стоя, мяч за головой.

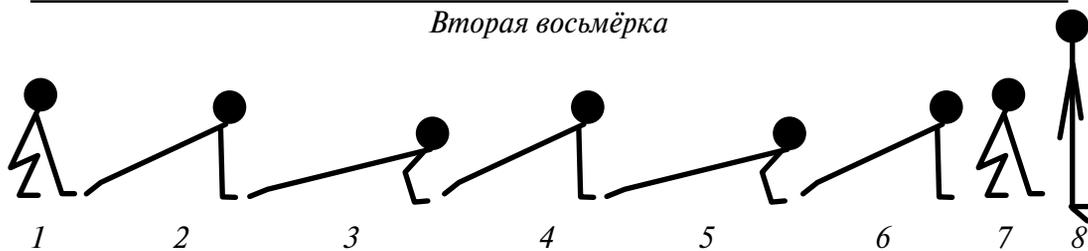
*Вторая восьмёрка.* 1 — присесть, мяч вверх; 2 — стоя, мяч за головой; 3 — выпад левой ногой вперёд, мяч вверх; 4 — приставить левую ногу, стоя, мяч за головой; 5 — выпад правой ногой вперёд, мяч вверх; 6 — пристав-



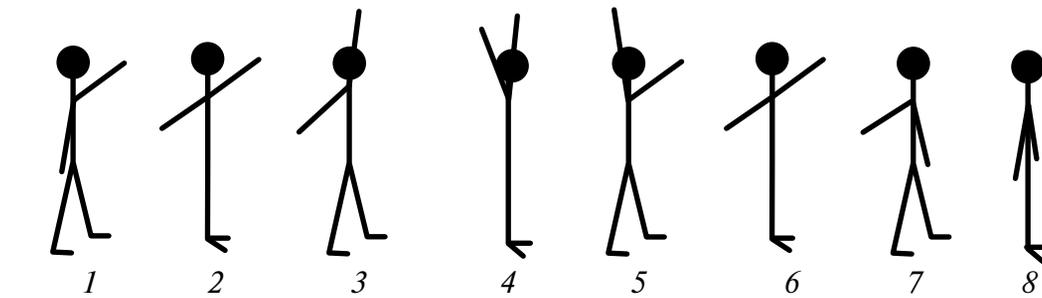
*Первая восьмёрка*



*Вторая восьмёрка*



*Третья восьмёрка*



*Четвёртая восьмёрка (прыжки)*

Рис. 1

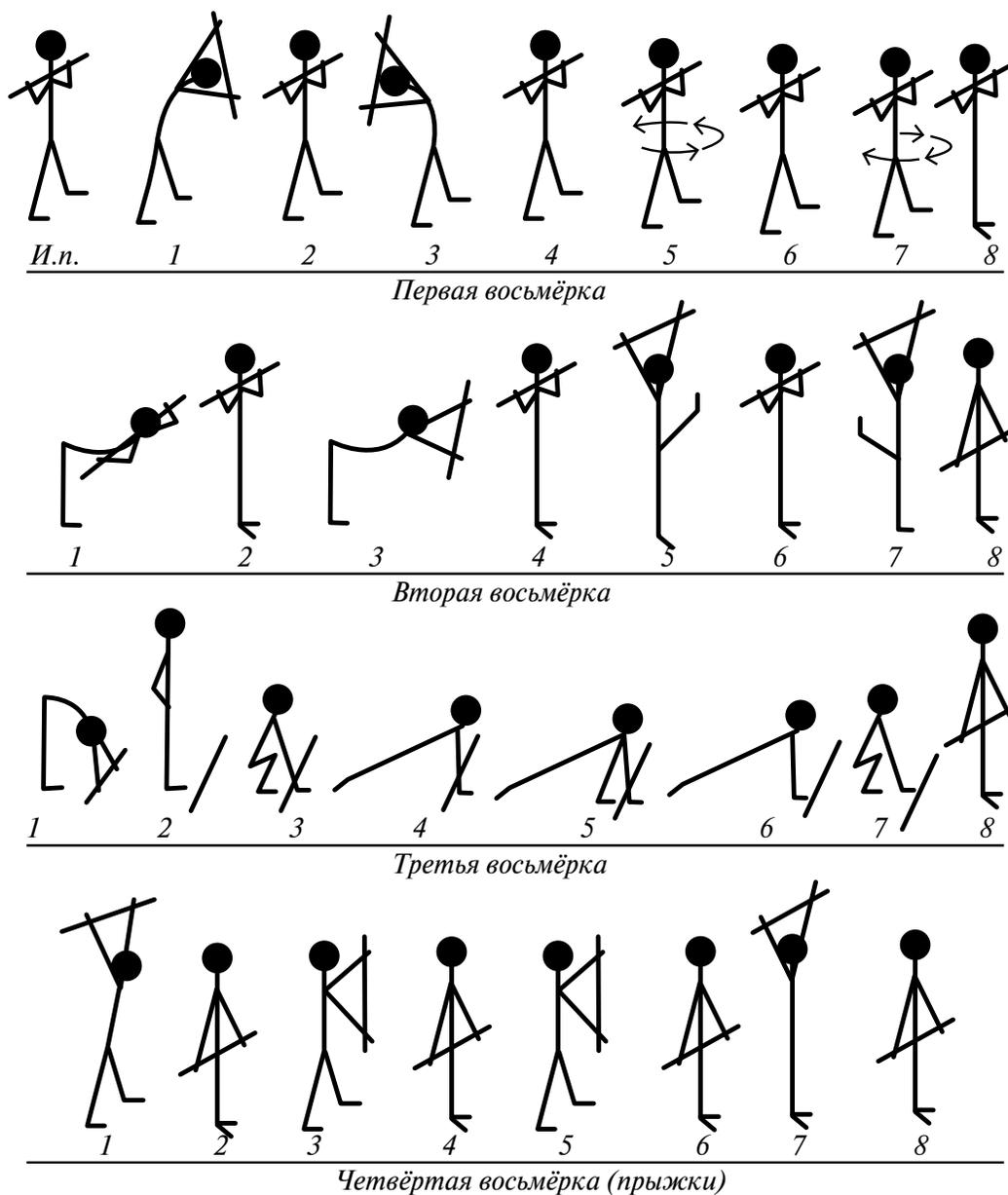


Рис. 2

ляя правую ногу, стоя, мяч на грудь; 7 — присесть, мяч вперёд; 8 — встать, мяч вверх.

*Третья восьмёрка.* 1 — мах левой ногой вперёд, мяч вперёд; 2 — стоя, мяч вверх; 3 — мах правой вперёд, мяч вперёд; 4 — стоя, мяч вверх; 5 — шаг левой ногой в сторону, наклон влево; 6 — приставить левую ногу, стоя, мяч вверх; 7 — шаг правой ногой в сторону, наклон

вправо; 8 — приставить правую ногу, стоя, мяч на грудь.

*Четвёртая восьмёрка (прыжки).* 1 — прыжок выпад левой ногой, мяч вверх; 2 — прыжок ноги вместе, мяч на грудь; 3 — прыжок выпад правой ногой, мяч вверх; 4 — прыжок ноги вместе, мяч на грудь; 5 — прыжок ноги врозь, мяч вперёд; 6 — прыжок ноги вместе,

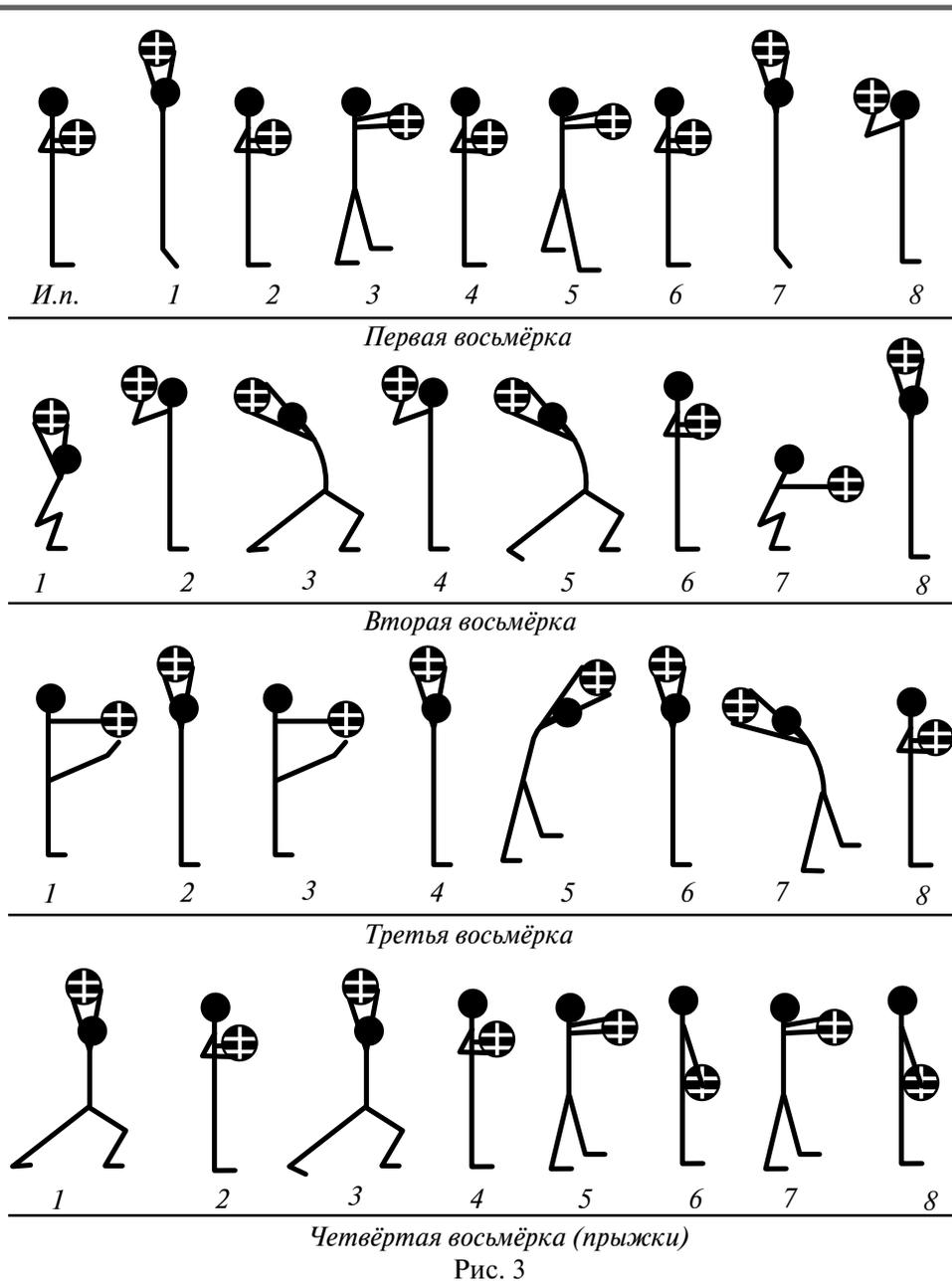


Рис. 3

мяч вниз; 7 — прыжок ноги врозь, мяч вперёд;  
8 — прыжок ноги вместе, мяч вниз. ◆

#### Литература

1. *Бурухин С.Ф.* Гимнастика в школе. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2006.

2. *Горбачёв М.С.* Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой в парах на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2012. № 4. С. 18–20.

3. *Горбачёв М.С.* Общеразвивающие упражнения в сомкнутой шеренге // Физическая культура в школе. 2014. № 3. С. 24–27.

М.С. ГОРБАЧЁВ,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
гимнастики, Ярославский государственный  
педагогический университет имени К.Д. Ушинского,  
учитель физической культуры, СОШ № 52, г. Ярославль



## Сберечь и приумножить здоровье школьников

---

**По данным Министерства образования и науки Российской Федерации в 2017 г. на уроках физической культуры погибло 211 школьников. Выступление министра О.Ю. Васильевой в Совете Федерации наделало много шума. Эту ситуацию достаточно много обсуждали в прессе и социальных сетях. Нас, как преподавателей высшего учебного заведения, сильно возмущают отклики, размещённые в сети Интернет, нелицеприятно характеризующие школьных учителей физической культуры. Считаем, что в российской системе образования в абсолютном большинстве работают прекрасные специалисты, подлинно энтузиасты своего дела. Однако данная тревожная статистика, как вершина айсберга, показывает наличие комплексной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников.**

По результатам наших наблюдений можно констатировать, что студенты-первокурсники (вчерашние школьники) демонстрируют достаточно слабые показатели двигательной подготовленности (особенно по уровню развития выносливости и быстроты). В частности, анализируя результаты многолетнего мониторинга уровня соматического здоровья контингента абитуриентов, поступающих во владивостокский Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, мы выявили динамику его ухудшения из года в год. Было установлено, например, что 24,7% курсантов набора 2017 г. имеют низкий уровень соматического здоровья, более половины (51,7%) — ниже среднего, а выше среднего уровня всего 2,2%. Отмечается тенденция снижения числа курсантов и со средним уровнем физического состояния.

В целом складывается впечатление, что на уроках физической культуры учащихся прак-

тически ничему не учат. Так, большинство учащихся недостаточно владеют такими навыками, как высокий и низкий легкоатлетический старт, прыжок в длину с места, гимнастические и прикладные упражнения и др.

Наблюдавшаяся в последние десятилетия тенденция снижения уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения нашей страны возлагает особую ответственность на школьных специалистов физической культуры и спорта. Ситуация усугубляется отсутствием полной информации об уровне здоровья, диагнозе и имеющихся противопоказаниях учащихся. В результате они вынуждены работать «втёмную», ничего не зная о здоровье и физических возможностях своих подопечных. В связи с этим существенно возрастают требования к профессиональной компетентности школьных специалистов физического воспитания. Учителям необходимо более тщательно планировать учебный процесс по физическому воспитанию школьников, подбирать только доступные для данного контингента детей и молодёжи средства и методы обучения, проверять исправность и надёжность оборудования и инвентаря.

Особое место в здоровьесбережении занимает педагогический контроль во время уроков физической культуры, учёт как субъективных, так и объективных признаков утомления (ЧСС, частота дыхания). Для более полной картины понимания состояния учащихся необходим мониторинг уровня физического статуса учащейся молодёжи. Ведение таких документов, как «Паспорт здоровья» и «Дневник самоконтроля» позволит отследить динамику происходящих изменений в организме учащихся, оценить эффективность используемых средств и методов физического воспитания с учётом дифференцированного подхода. И при необходимости вносить коррективы в учебный

процесс, отбирать комплексы физических упражнений и оптимальную нагрузку для каждого учащегося, в том числе в рамках домашней самостоятельной работы.

Считаем также, что необходима более целенаправленная работа по повышению квалификации учителей физической культуры и более прозрачная процедура их переаттестации. Это относится и к системе отбора людей для работы в физкультурно-спортивной сфере. В системе профессионального физкультурного образования в высшей школе в последние годы произошёл переход на четырёхлетнюю программу (бакалавриат). Это снизило общий уровень подготовленности выпускников вузов, особенно в его практическом аспекте. Необходимо вернуться к пятилетней программе подготовки дипломированных специалистов.

Особое внимание нужно уделить и внедрению новых оздоровительных методик (технологий) физического воспитания школьников, а также углублению знаний анатомо-физиологических и психологических особенностей детей и подростков, оказанию первой медицинской (доврачебной) помощи. Нужно разработать единую систему оценки качества (квалиметрии) процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Исходя из этого, и критерии оценки учащихся должны соответствовать современным принципам.

По мнению авторов пособия для учителей «Физическое воспитание учащихся V–VII, VIII–IX классов» В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона (2001),

«успешное построение учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе возможно в том случае, если учитель не только ясно понимает современные цели и задачи физического воспитания, но и осуществляет свою деятельность на основе основополагающих принципов обучения, воспитания и тренировки, а также современных принципов и концепций». К этим принципам относятся: личностный и деятельностный подходы, гуманизация и демократизация учебно-воспитательного процесса, интенсификация и оптимизация обучения и воспитания детей.

Лишь комплексный подход в реализации основополагающих закономерностей физического воспитания позволит более эффективно решать его задачи, полноценно развивать и оздоравливать наше подрастающее поколение, готовить его к жизни, к трудовой и оборонной деятельности. ◆

С.С. ЛЯДОВ,  
декан факультета водных видов спорта,  
Морской государственной университет  
имени адмирала Г.И. Невельского,  
кандидат педагогических наук,  
учитель физической культуры высшей категории

В.П. СУДОРГИНА,  
доцент кафедры теории, методики и практики  
физической культуры и спорта,  
Морской государственной университет  
имени адмирала Г.И. Невельского,  
мастер спорта СССР,  
отличник физической культуры и спорта  
Российской Федерации, г. Владивосток,  
Приморский край



**Внимание студентов, аспирантов, докторантов, соискателей, научных работников, специалистов в области образования из России, стран ближнего и дальнего зарубежья!**

Издательство «Школьная Пресса» предоставляет уникальную возможность опубликовать ваши труды в наших журналах, в том числе входящих в перечень ВАК, а также оказывает услуги по подготовке и выпуску научных трудов как в авторской редакции, так и с издательским литературным и научным редактированием.

С техническими требованиями к предоставляемым для размещения и публикаций статей в журналах вы можете ознакомиться на сайте издательства <http://www.schoolpress.ru/> в разделе «Публикация статей» или позвонив по телефону: 8(495) 619-52-87.



## Используя резиновый бинт\*

**Упражнения с резиновым бинтом — эффективное средство развития силы. Умело подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развивать все мышечные группы. При выборе упражнений следует учитывать, что эффект развития силы связан с режимом работы мышц. Наибольшего эффекта в развитии способности мышц проявлять силу можно достичь при уступающе-преодолеваемом режиме.**

Упражнения с резиновым бинтом целесообразно использовать в самостоятельных занятиях, круговой тренировке, силовой подготовке, аэробике и др. Небольшая масса бинта, простота применения и транспортировки создают ему определённые преимущества перед другим гимнастическим инвентарём. Использование же на занятиях музыкального сопровождения создаёт дополнительный эмоциональный эффект.

Развивать мышечную силу посредством упражнений с резиновым бинтом можно с помощью таких методов.

**Повторный метод** — повторение упражнений с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервала отдыха. Величина усилий 50–80% от максимального уровня. Например, учащийся за один подход может максимально растянуть бинт 10 раз. Это значит, что тренировочным числом растягиваний будет 5–8 раз. Число повторений в одном подходе 4–12 раз, упражнение усложняют, и ученик в тренировочном режиме проделывает его 4–7 раз. При данном методе уменьшается натуживание (в отличие от упражнений с предельными напряжениями), можно легче контролировать

правильное выполнение упражнений, так как в работу включается меньшее число мышечных групп, исключается вероятность травм. Особенно эффективен повторный метод в занятиях с начинающими, ибо развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она выше минимума — 35–40% от максимального уровня.

**Метод «до отказа»** применяют для увеличения массы мышц. Наиболее эффективны последние движения на фоне утомления. Подходы выполняют с усилиями 70–80% от максимального уровня. Интервал отдыха до 3 мин. Учащимся объясняют, что упражнения нужно прекращать тогда, когда продолжение их весьма затруднительно. Метод «до отказа» лучше всего использовать на внеурочных занятиях, так как его применение требует много времени.

**Метод динамических усилий** служит для повышения скоростно-силовых способностей. Упражнения выполняют с малыми отягощениями (увеличивая длину бинта или уменьшая его толщину), но с наивысшей скоростью.

Во время выполнения всех предлагаемых упражнений концы бинта захватывают руками. Для движения ног с резиновым бинтом на его концах делают петли, которые надевают на ступни, прикрепляют к гимнастической стенке либо к другим неподвижным предметам. Величину сопротивления можно изменять длиной и толщиной бинта, складывая его вдвое, а также упругостью резины. По мере роста тренированности величину сопротивления увеличивают. Интервалы между подходами 20–30 с, а после наиболее трудных — 1–2 мин. Число повторений определяют с учётом развития и подготовки занимающихся, их пола и возраста. Упражнения с резиновым бинтом следует чередовать с дыхательными упражнениями на

\* Из педагогического наследия (см.: «Физическая культура в школе», № 1 за 1995 г.).

расслабление. Через каждую неделю можно увеличивать число повторений на 1–2 движения, постепенно доводя их до максимума.

**Приводим примерный комплекс упражнений** (см. рисунок).

1. И.п. — о.с., руки к плечам, бинт за головой. 1–2 — растягивая бинт, руки в стороны; 3–4 — в.п.

2. И.п. — о.с., бинт прижат стопами. 1 — руки вперёд в стороны; 2 — и.п.

3. И.п. — стойка ноги врозь, правая вперёд на бинте. 1 — согнуть руки; 2 — и.п.

4. И.п. — о.с., удерживая конец бинта правой рукой и наступив на него левой ногой. 1 — выпад вправо, сгибая правую руку, растянуть бинт; 2 — и.п.; 3–4 — то же в другую сторону.

5. И.п. — стойка на коленях, бинт сзади зацеплен за ноги. 1 — растягивая бинт, руки дугами наружу вверх; 2 — и.п.

6. И.п. — сед, бинт зацеплен за ноги. 1 — растягивая бинт, руки вперёд вверх; 2 — и.п.

7. И.п. — сед, руки к плечам, бинт на лопатках. 1 — растягивая бинт, согнутые руки вперёд; 2 — и.п.

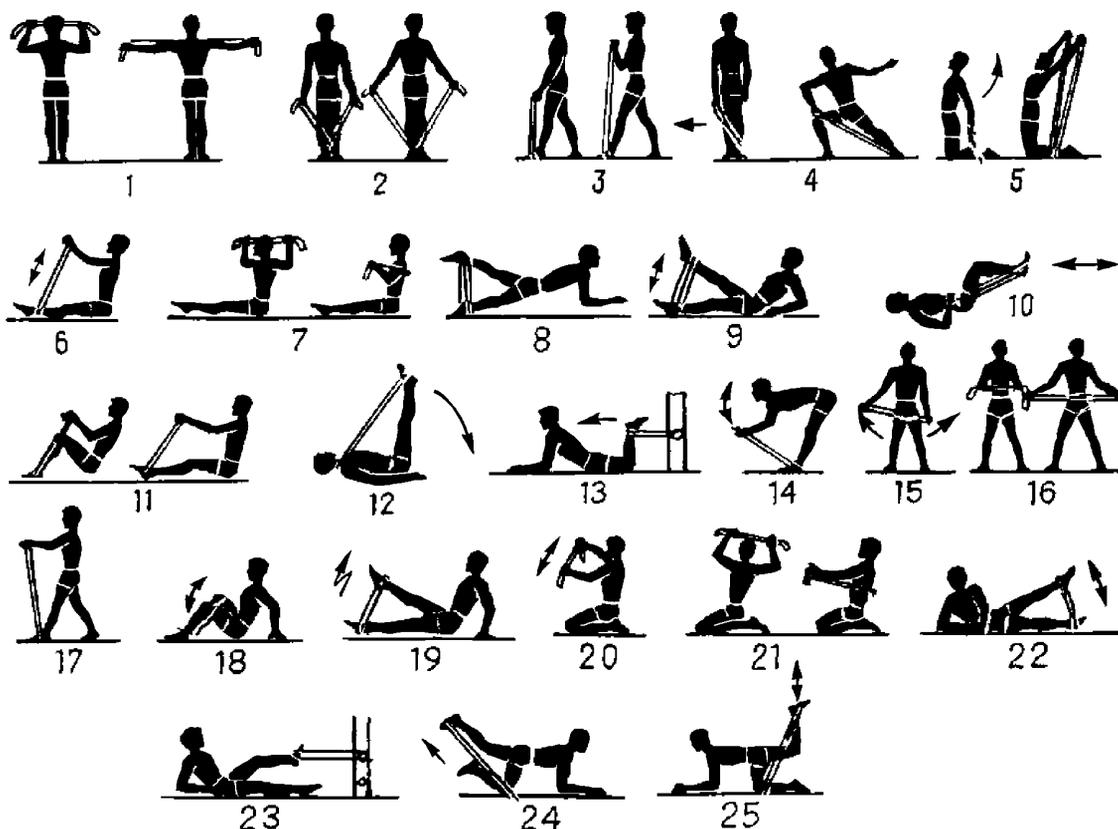
8. И.п. — упор лёжа на предплечьях, бинт вокруг ног. 1 — растягивая бинт, правую ногу назад; 2 — и.п.

9. Сед с опорой на предплечья, бинт вокруг ног. 1 — растягивая бинт, правую ногу вперёд; 2 — и.п.; 3–4 — то же, что на счёт 1–2, но левой ногой.

10. И.п. — лёжа на спине, руки и ноги согнуты, бинт закреплён за стопы. 1 — растягивая бинт, разогнуть ноги; 2 — и.п.

11. И.п. — сед согнув руки и ноги, бинт под стопами. 1 — растягивая бинт, разогнуть ноги и руки; 2 — и.п.

12. И.п. — лёжа на спине, ноги вперёд под углом 90°, бинт закреплён за стопы и шею.



1–2 — растягивая бинт, опустить ноги на пол;  
3–4 — и.п.

13. И.п. — упор лёжа на предплечьях, голени назад, бинт одним концом закреплён за ноги, другим — за первую рейку гимнастической стенки. 1 — согнуть ноги назад; 2 — и.п.

14. И.п. — стойка с наклоном туловища вперёд прогнувшись, руки вперёд, бинт закреплён под стопами. 1 — растягивая бинт, руки вверх; 2 — и.п.

15. И.п. — стойка ноги врозь, бинт сзади. 1 — растягивая бинт, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3–4 — то же, что на счёт 1–2, но левую руку в сторону.

16. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперёд. 1–2 — растягивая бинт, руки в стороны; 3–4 — и.п.

17. И.п. — стойка ноги врозь, правая нога впереди на бинте, другой конец его в правой руке. 1–2 — правую руку вперёд; 3–4 — и.п.; 5–8 — то же, что на счёт 1–4, но левой ногой и рукой.

18. И.п. — упор сидя сзади, бинт вокруг ног на уровне коленей. 1–2 — растягивая бинт, развести колени в стороны; 3–4 — и.п.

19. И.п. — упор сидя сзади, бинт вокруг ног на уровне коленей. 1 — растягивая бинт, правую ногу вперёд; 2 — и.п.; 3–4 — то же, но левую ногу вперёд.

20. И.п. — сед на пятках, руки с бинтом вперёд. 1–2 — растягивая бинт, руки в стороны; 3–4 — и.п.

21. И.п. — сед на пятках, руки к плечам, бинт за спиной. 1 — растягивая бинт, руки вперёд; 2 — и.п.

22. И.п. — упор правым боком, опираясь на предплечье, бинт вокруг голени. 1 — растягивая бинт, левую ногу в сторону; 2 — и.п.; 3–4 — сменив и.п., правую ногу в сторону.

23. И.п. — сед с опорой на предплечья, бинт зацеплен одним концом за правую ногу, другим — за вторую рейку гимнастической стенки. 1 — согнуть правую ногу; 2 — и.п.; 3–4 — то же, что на счёт 1–2, но левой ногой.

24. И.п. — упор на предплечьях, стоя на согнутом левом колене, правая нога согнута, бинт закреплён вокруг ног. 1 — растягивая бинт, выпрямить правую ногу; 2 — и.п.; 3–4 — то же, что на счёт 1–2, но левой ногой.

25. И.п. — упор на предплечьях, стоя на согнутом левом колене, голень правой ноги назад вверх, бинт вокруг ног. 1–2 — растягивая бинт, отвести бедро правой ноги назад; 3–4 — и.п.; 5–8 — то же, что на счёт 1–4, но левой ногой. ◆

В.Г. БЕСПУТЧИК, В.Р. БЕЙЛИН,  
Брестский педагогический институт,  
Республика Беларусь



## «Президентские состязания» в рамках физкультурно- оздоровительных занятий с учащимися VI–VII классов

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, «Президентские состязания».

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт совершенствования физического воспитания в общеобра-

зовательной школе. Представлены результаты внедрения программы «Президентские состязания» в рамках физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися VI–VII классов. Определены уровни и критерии оценки физической подготовленности школьников.

**Keywords:** *physical education, physical training, «Presidential competitions».*

**Annotation.** In article improvement of physical training at school is considered. The results of implementation of the program «Presidential competitions» within the framework of physical-Wellness activities with schoolchild 6–7 classes. Define the levels and criteria of estimation of physical training of schoolchildren.

**Введение.** В последние годы вопросы физического воспитания всё больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Исключительная роль физической культуры для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей всё время повышается. Особое место отводится разработке перспектив развития отечественной системы физического воспитания школьников; накапливаются данные о значении, объёме и содержании их двигательной деятельности в режиме дня, недели, месяца и года; совершенствуются учебные программы по физической культуре; определяются конкретные пути осуществления взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием, пути развития у школьников общественной активности и самостоятельности в области физической культуры и спорта.

Среди актуальных проблем физического воспитания школьников значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у них основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других подобных качеств). Многие исследователи обращают внимание на развитие стресс-реакций организма человека в ответ на неадекватную физическую нагрузку, которая может вызвать целый ряд изменений в функциональных системах гомеостатического уровня, изме-

нить регуляторно-адаптивный статус организма, предопределяя настоящий и дальнейший ход адаптации. Поэтому достойное хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития человека, имеет большое значение для его деятельности в зрелые годы, обеспечивая ему высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни.

**Цель исследования:** определить уровни физической подготовленности школьников на основе программы «Президентские состязания» в течение 2015/16 и 2016/17 учебных годов и выявить динамику развития физических качеств школьников.

Исследование проводилось в Трёхпротокской СОШ Приволжского района Астраханской области. К участию в эксперименте были привлечены 47 учащихся VI и VII классов (22 мальчика и 25 девочек) на начальном этапе исследования и 45 учащихся (20 мальчиков и 25 девочек) на заключительном этапе (двое учащихся в ходе эксперимента были отстранены от практической части исследования по состоянию здоровья). Занятия проводились в рамках программы по внеурочной деятельности «Президентские состязания» на 2015/16 и 2016/17 учебные годы. Направление программы спортивно-оздоровительное. Тип программы — модифицированный. Срок реализации программы — 2 года. Все школьники, участвующие в исследовании, выбрали данную программу на основании права выбора направлений и форм внеурочной деятельности по собственному желанию с согласия их законных представителей — родителей.

Программа обучения включала в себя несколько комплексов физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также спортивные и подвижные игры.

В соответствии с поставленной целью был определён уровень физической подготовленности учащихся VI–VII классов и проанализи-

рована эффективность применения программы «Президентские состязания» в школьном физическом образовании. Оценка уровня физической подготовленности учащихся по данной программе проводилась в 2015/16 и 2016/17 учебных годах. Учащиеся предварительно были ознакомлены с этой программой. На одном из занятий была также проведена апробация программы состязаний, а потом осуществлено тестирование. По табл. 1 и 2 был рассчитан индивидуальный показатель развития физических качеств учащихся, а затем выведен уровень физической подготовленности каждого учащегося и всего класса в целом.

Теоретический конкурс тоже проводился в виде тестирования по таким темам: Олимпийские игры древности; возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; символика, атрибутика и девизы современных Олимпийских и Паралимпийских игр; история зарождения олимпийского движения в дореволюционной России и СССР; олимпийское движение в нынешней Российской Федерации; олимпийская хартия; организация и проведение эстафеты олимпийского огня. Каждый правильный ответ оценивался в 1 балл. Для расчёта уровня физической подготовленности учащихся VI–VII классов были использованы специальные таблицы программы «Президентские состязания», в которых за каждый вид испытаний даётся определённое число баллов от 1 до 70.

В связи с тем, что в период наших контрольных испытаний ещё не были определены критерии оценки физической подготовленности учащихся для распределения их по уровням данной подготовленности, мы на основании среднестатистических расчётов таблицы «Президентских состязаний» определили такие уровни физической подготовленности испытуемых: неудовлетворительный — 1–15 баллов; удовлетворительный — 16–30 баллов; средний (хороший) — 30–50 баллов; высокий (отличный) — 51–70 баллов.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся VI–VII классов проводилась в четыре этапа. Перечень тестов включал в себя шесть нормативов: подтягивание на перекладине — мальчики, а также сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) — девочки; прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа за 30 с; бег 60 м; наклоны туловища вперёд из положения сидя; бег 1000 м, а также теоретическое задание (конкурс). За каждый вид тестирования давалось определённое число баллов от 1 до 70, по сумме которых определялся индивидуальный уровень физической подготовленности всех учащихся.

Эффективность применения программы «Президентские состязания» оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности учащихся по предложенным в данной программе тестам.

В представленных в нашей статье таблицах и рисунках приведены результаты внедрения программы «Президентские состязания», реализуемой в рамках плана внеурочной деятельности Трёхпротокской СОШ Приволжского района Астраханской области в 2015/16 и 2016/17 учебные годы.

В течение проведённого нами исследования было осуществлено 4 среза по тестам, определяющим физическую подготовленность учащихся в VI классе в 2015/16 учебном году и затем у них же в VII классе в 2016/17 учебном году. Данное тестирование позволило определить уровень физической подготовленности тестируемых школьников на начальном (табл. 1) и заключительном (табл. 3) этапах исследования.

На протяжении 2015/16 учебного года с учащимися VI класса проводились занятия по разработанной нами методике подготовки их к участию в «Президентских состязаниях». В ходе занятий велась не только практическая подготовка, но и теоретическая, затрагивающая вопросы истории физической культуры и спорта, проведения соревнований и их судейс-

тво, соблюдения здорового образа жизни и двигательной активности.

На протяжении всего учебного года учащиеся VI класса приняли участие в трёх этапах «Президентских состязаний»: школьном, муниципальном очно-заочном и муниципальном очном.

Результаты тестирования, показанные всеми участвующими в нашем исследовании школьниками по окончании 2015/16 учебного года, представлены в табл. 2.

В 2016/17 учебном году мы продолжили занятия по программе внеурочной деятельности «Президентские состязания». В группу

занимающихся вошли школьники, обучающиеся в прошлом учебном году в VI классе. На начало учебного года нами был проведён контрольный срез физической подготовленности этих школьников. В показанных учащимися VII класса результатах у мальчиков не наблюдалась динамика развития, а у девочек был определён даже существенный регресс показателей, что, по нашему мнению, можно было связать с отсутствием у них систематических занятий двигательной активностью в летний период. А затем на протяжении всего учебного года школьники посещали занятия физкультурно-оздоровительной направ-

Таблица 1

**Средние результаты контрольного тестирования школьников VI класса на начало эксперимента в октябре 2015 г.**

Показатель измерения (тест)	Результат		Очки	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	8,91±1,00	9,70±1,00	41,50	37,75
Подтягивание на перекладине, число раз	10±2,0	–	54,50	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, число раз	–	18±3	–	55,25
Прыжок в длину с места, м	1,78±0,10	1,61±0,10	37,00	29,00
Бег 1000 м, мин, с	4.57,00±0,20	5.37,00±0,20	31,00	24,50
Поднимание туловища, число раз	31±5,0	28±5,0	35,50	37,50
Наклон туловища вперёд из положения сидя, см	18,00±2,0	23,50±2,00	49,50	52,75

Таблица 2

**Средние результаты контрольного тестирования школьников VI класса по окончании 2015/16 учебного года**

Показатель измерения (тест)	Результат		Очки	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	8,7±1,0	9,2±1,0	47,00	39,50
Подтягивание на перекладине, число раз	11±2,0	–	56,50	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, число раз	–	26±3	–	58,25
Прыжок в длину с места, м	1,80±0,10	1,64±0,10	38,00	31,00
Бег 1000 м, мин, с	4.46,00±0,20	5.18,00±0,20	36,00	28,50
Поднимание туловища, число раз	34±5,0	31±5,0	39,00	40,00
Наклон туловища вперёд из положения сидя, см	19,00±2,00	24,00±2,00	51,00	55,00

Таблица 3

**Средние результаты контрольного тестирования школьников VII класса по окончании 2016/17 учебного года**

Показатель измерения (тест)	Результат		Очки	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	8,5 ±1,0	9,2 ±1,0	48,00	39,50
Подтягивание на перекладине, число раз	15 ±2,0	–	57,00	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, число раз	–	30 ±3	–	60,00
Прыжок в длину с места, м	1,98 ±0,10	1,72 ±0,10	40,00	36,00
Бег 1000 м, мин, с	3. 28.00 ±0,20	4.10.00 ±0,20	51,00	37,00
Поднимание туловища, число раз	35 ±5,0	32 ±5,0	40,00	41,00
Наклон туловища вперёд из положения сидя, см	20,00 ±2,0	25,00 ±1,0	57,00	58,00

ленности по программе внеурочной деятельности «Президентские состязания», а также принимали участие в самих этих состязаниях. В табл. 3 представлены результаты выполнения контрольных тестов учащимися VII класса на финальном этапе нашего двухгодичного исследования.

Эффективность применения программы внеурочной деятельности «Президентские состязания» оценивалась посредством сравнения показателей тестирования школьников, полученных в начале исследования и на заключительном этапе. На основании индивидуальных величин развития физических качеств нами были определены уровни индивидуальной физической подготовленности, которые указывали на адекватность физической нагрузки.

В соответствии с полученными результатами испытуемых мы подразделили их на четыре группы:

1. Высокий уровень подготовленности (школьники, выполняющие контрольные тесты в соответствии с нормативами на 51–70 баллов).

2. Средний уровень подготовленности (школьники, набравшие 30–50 баллов).

3. Удовлетворительный уровень подготовленности (школьники, набравшие 16–30 баллов).

4. Неудовлетворительный уровень подготовленности (школьники, набравшие 1–15 баллов).

В 2015 г. на начало исследований на первом их этапе на высоком уровне подготовленности находились 15,2% всех исследуемых школьников, на среднем уровне — 63,4%, на низком уровне — 11,2%, на неудовлетворительном уровне — 10,2%.

Для выявления закономерности изменения индивидуальных величин физической подготовленности на втором этапе исследований в 2016 г. школьники также распределялись по уровням физической подготовленности согласно таблице баллов «Президентских состязаний». На высоком уровне подготовленности находились 16,3% всех исследуемых школьников, на среднем уровне — 67,1%, на низком уровне — 9,8%, на неудовлетворительном уровне — 6,8%.

Третий этап исследования, как мы уже отмечали, показал, что на начало 2016/17 учебного года в результатах мальчиков не наблюдалось динамики, а у девочек было замечено даже ухудшение показателей. Так, на высоком уровне подготовленности оказались 15,2% исследуемых школьников, на среднем уровне — 68,1%, на низком уровне — 10%, на неудовлетворительном уровне — 6,7%.

### Динамика физической подготовленности юношей

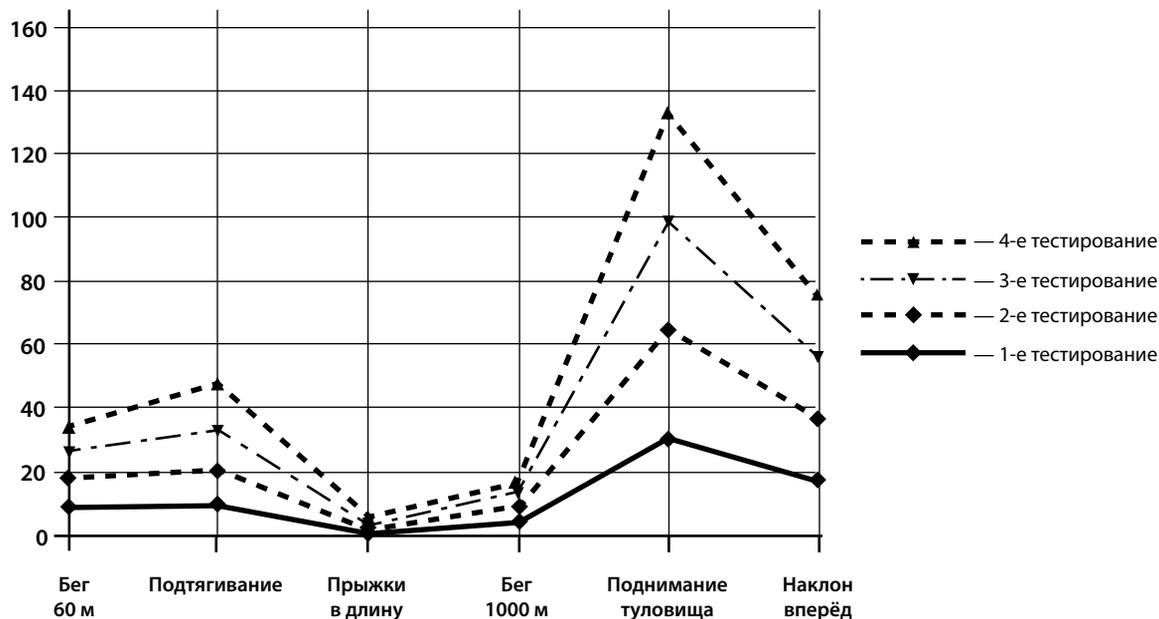


Рис. 1

### Динамика физической подготовленности девушек

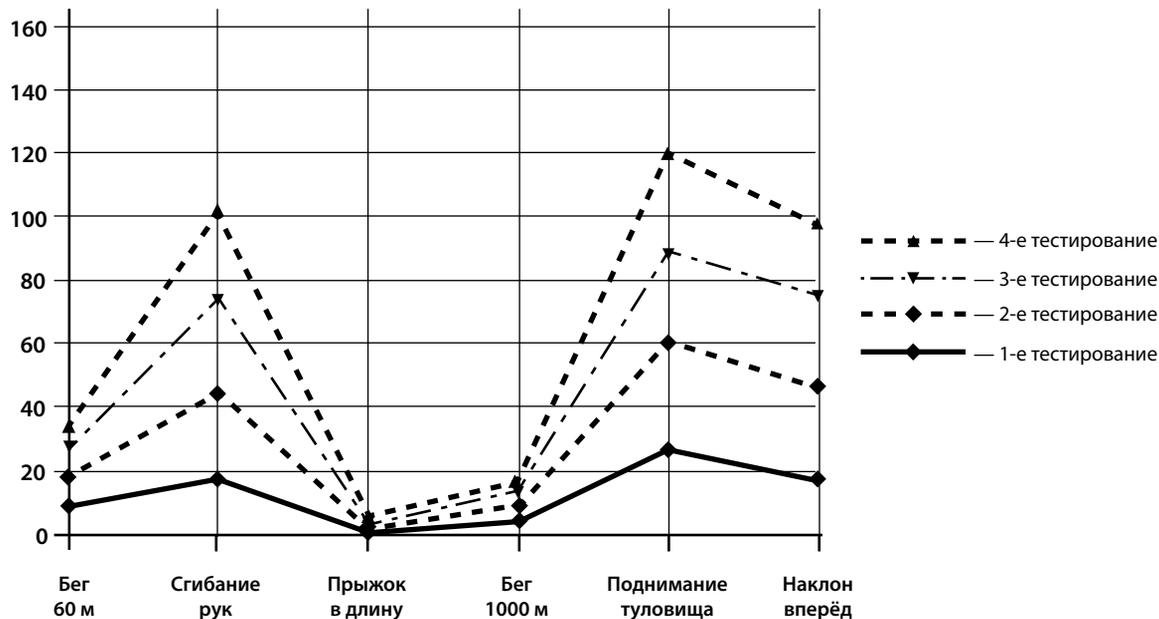


Рис. 2

А на заключительном этапе нашего исследования в 2017 г. мы уже смогли сделать определённые выводы по результатам тестирования школьников. Высокий уровень физической подготовленности имели уже 17,2% исследуемых школьников, средний уровень — 69,8%, низкий уровень — 10%, неудовлетворительный уровень — 3%.

В целом в ходе исследования был зафиксирован переход школьников на более высокие уровни. Так, на неудовлетворительном уровне осталось лишь 3% школьников, хотя в начале нашего педагогического эксперимента на нём находились 10,2% учащихся. На среднем уровне разница между показателями подготовленности на начало эксперимента и по его окончании составила 6,4%. Выявлены и улучшения по показателям тестирования, соответствующим высокому уровню. По окончании исследования они зафиксированы у 17,2% школьников. Это свидетельствует о том, что 2% учащихся перешли со среднего уровня на высокий.

Анализ данных физической подготовленности школьников, участвующих в течение 2015/16 и 2016/17 учебных годов в занятиях по программе «Президентские состязания», имели вполне закономерные показатели соответствующих уровней подготовленности. На среднем и высоком уровнях по окончании 2016/17 учебного года в совокупности находились 87,4% всех исследуемых школьников в то время VII класса. Это свидетельствует о положительном влиянии занятий по программе «Президентские состязания», предложенных нами в качестве внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительной работы (рис. 1 и 2).

**Выводы.** Таким образом, проанализировав все полученные в ходе исследования данные, можно сделать вывод, что развитие физических качеств и двигательных способностей у учащихся VI—VII классов носит циклический комплексный характер, который обеспечивает кумулятивный эффект, позволяющий нацеле-

но повышать уровень их физической подготовленности.

При этом программа «Президентские состязания» может служить не только средством комплексного контроля за показателями физической подготовленности школьников, но и прогностической моделью формирования системного подхода к организации занятий, направленных на комплексное физическое образование, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, позволяющих повысить уровень физической подготовленности школьников и качество их знаний в области физической культуры и спорта.

Полученные результаты тестирования школьников по программе «Президентские состязания» позволяют также высказать мнение, что разработанная программа «Президентских состязаний» способствует формированию мотивации на укрепление здоровья и одновременно является многоуровневой информационной системой, формирующей единое образовательное пространство. ♦

#### Литература

1. *Бондаревский Е.Я.* Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры, 2003, № 1, С. 23–26.
2. *Ермолина Н.В.* Вопросы педагогического сопровождения физического совершенствования старшеклассников / Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук, Е.И. Пилюгина // Сибирский педагогический журнал (научно-практическое издание), 2014. № 4. С. 61–64.
3. *Лях В.И., Зданевич А.А.* Физическая культура I—XI классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М.: Колорит, 2014.
4. *Светличкина А.А.* Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы у лиц с ограниченными слуховыми возможностями / А.А. Светличкина, М.А. Чичкова // В сб.: Кардиология и кардиохирургия: инновационные решения — 2016. Материалы юбилейной 10-й Межрегиональной научно-практической конференции. ГБОУ ВПО «Астраханский ГМУ». 2016. С. 176–178.

5. *Спирин В.К.* Индивидуализированный подход к оценке показателей физической подготовленности школьников // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2013. № 1 (22). С. 102–124.

6. *Чичкова М.А.* Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина // Астраханский медицинский журнал. 2016. Т. 11. № 4. С. 64–71.

А.В. ДОРОНЦЕВ,  
кандидат педагогических наук  
Н.В. ЕРМОЛИНА,  
кандидат педагогических наук  
О.В. МОРОЗОВА,  
кандидат педагогических наук  
Ю.А. ЛЯМИНА,  
старший преподаватель,  
Астраханский государственный университет

## ИЗ ИСТОРИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

**9 марта 1919 г.** В Петрограде разыгрывалось первенство России по лыжным гонкам. На старте 25-километровой дистанции выстроилось более 60 спортсменов из Москвы, Рязани, Твери, Вологды, Тулы и Владимира. На финише первым был москвич Владимир Серебряков, впоследствии ставший заслуженным мастером спорта СССР.

**18–23 марта 1919 г.** Проходивший в эти дни VIII съезд РКП(б) принял Программу партии, разработанную под руководством и при непосредственном участии В.И. Ленина. Особый раздел Программы был посвящён охране здоровья трудящихся. В нём указывалось, что партия в основу своей деятельности в этом вопросе ставит прежде всего проведение широких оздоровительных и санитарных мер, имеющих целью предупреждение заболеваний, оздоровление населённых мест, организацию общественного питания на научно-гигиенической основе. Тем самым повышалось и значение физической культуры как средства профилактики заболеваний.

**3–8 апреля 1919 г.** В Москве прошёл первый Всероссийский съезд работников по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. В нём участвовали 116 делегатов: работники Всевобуча, Наркоматов просвещения и здравоохранения, представители Московского и Петроградского спортивных союзов, института физической культуры, научные работники и врачи. Съезд обсудил состояние работы по физической культуре и спорту в молодой Республике Советов, особенно с детьми и подростками, определил задачи и формы организации физкультурного движения, призвал обеспечить квалифицированное проведение допризывной подготовки.

В выступлениях делегатов доминировала мысль о том, что допризывная подготовка должна строиться на основе широкого использования средств физической культуры. В принятом «Положении о допризывной и военной подготовке молодёжи» говорилось: «Физическое образование и основанная на нём допризывная подготовка детей первой и второй ступени Единой трудовой школы должны быть направлены к гармоническому развитию телесных и душевных сил молодого поколения».

**25 мая 1919 г.** на Красной площади в Москве состоялся парад рабочих полков и отрядов московских физкультурников в ознаменование первой годовщины со дня образования Всевобуча. Парад принимал В.И. Ленин. «Сегодняшний праздник показывает, каких успехов мы достигли, какая новая сила растёт в недрах рабочего класса, — сказал В.И. Ленин в своей речи. — Когда мы смотрим этот парад, мы становимся уверенными, что Советская власть завоевала сочувствие рабочих всех стран».



## Тульское суворовское военное училище: традиции и инновации военного образования

**Во все исторические времена российское общество отличалось патриотическим настроем и особым пониманием служения Отечеству. Эти ценности составляют основу повышения востребованности военного образования и в настоящее время, которое связано с ростом авторитета Российской Армии в нашем обществе и изменением социального статуса военнослужащего. Это обстоятельство и послужило причиной возрождения Тульского суворовского военного училища.**

Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Тульское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» — молодая образовательная организация: 8 сентября 2016 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин вручил знамя училищу, открыв тем самым новую страницу в истории военного образования в Тульском крае.

Традиции тульского военного образования берут своё начало с февраля 1802 г., когда по высочайшему повелению императора Александра I в Туле было открыто «Дворянское училище для обучения и подготовки детей из бедных дворянских семей и сирот к военной службе в офицерских званиях», позднее получившее название «Александровское дворянское училище». Директор этого училища Семён Никифорович Венецеев, служивший до назначения на эту должность директором Тульского оружейного завода (1785—1794 гг.), сам набирал штат преподавателей на своё усмотрение. Слыл он одним из образованнейших людей своего времени и выдающимся

педагогом, поэтому ценил «...ум быстрый и наблюдательный, воображение живое и превосходную память, верный взгляд на вещи, глубокие познания».

В 1817 г. Тульское Александровское дворянское училище было преобразовано в военное, что повысило его статус, так как среди военно-учебных заведений военные училища по значимости следовали за кадетскими корпусами. После принятия в 1830 г. единого «Устава всем кадетским корпусам Российской империи» Тульское Александровское дворянское военное училище было преобразовано в кадетский корпус с правом производства своих выпускников в офицеры.

За 65 лет своего существования (1802—1867 гг.) Александровский кадетский корпус подготовил более полутора тысяч офицеров, из которых 42 дослужились до генеральского чина, среди них герой Крымской войны, генерал-губернатор Западной Сибири, командующий войсками Западно-Сибирского военного округа, Почётный гражданин города Омска (1868 г.) Александр Петрович Хрущёв. В корпусе были заложены основы для формирования полководческого таланта и ещё одного героя, участника обороны Севастополя в годы Крымской кампании 1853—1854 гг. Степана Александровича Хрулёва.

В стенах училища обучались будущие декабристы Иван Борисович Аврамов, Владимир Николаевич Лихарев, Иван Васильевич Киреев и Николай Алексеевич Чижов. Здесь учился и Юрий Петрович Лермонтов, один из организаторов и участников Тульского дворянского ополчения 1812 г., отец великого русского поэта Михаила Юрьевича Лермонтова.

За годы работы Александровский кадетский корпус стал центром научной мысли и педагогики провинциальной тульской культуры. Он заложил и фундамент для тульского военного образования, на основе которого развивался впоследствии Тульский артиллерийский инженерный институт, существовавший под разными названиями с 1869-го по 2010 г. и прошедший славный путь от инженерной школы до артиллерийского института.

А 4 июня 1944 г. Государственный комитет обороны СССР принял постановление об открытии в стране шести суворовских военных училищ, в том числе Тульского, в которые зачисляли мальчиков 10–11 лет. 7 ноября 1944 г. состоялось торжественное открытие Тульского суворовского военного училища. 8 ноября начальник Управления военно-учебных заведений Главного управления кадров Наркомата обороны СССР генерал-лейтенант В.И. Морозов вручил училищу Красное Знамя, на котором сверкали золотом вышитые слова: «Тульское суворовское военное училище». В 50–60-х гг. возглавляли училище боевые офицеры генералы И.С. Хохлов (1944–1945 гг.), Д.С. Фролов (1945–1947 гг.), А.И. Семёнов (1947–1950 гг.), А.А. Шуршин (1950–1956 гг.), Герой Советского Союза М.И. Сипович (1956–1960 гг.). Все наши суворовцы-ветераны в своих воспоминаниях отмечают и ключевую роль, которую сыграл в их обучении, воспитании и становлении полковник А.С. Гришин, начальник учебного отдела училища с 1944-го по 1960 г.

Тогда, в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., к педагогу суворовского училища предъявлялись особые требования: непосредственное участие в военных действиях, идеологическая стойкость, высокие моральные качества. Это понятно: в первом наборе тульских суворовцев было 83 мальчика из блокадного Ленинграда, более 30 сынов полка и юных партизан. Среди принятых «новобранцев» заметно выделялись Василий Уйманов и Иван Баранов — кавалеры ордена Красной Звезды, Евгений Кондратьев, награждённый

орденом Славы III степени, и самый юный фронтовик Сергей Алешков. Он, сын полка, в свои восемь лет оказался самым юным суворовцем первого набора училища. За спасение командира 142-го гвардейского стрелкового полка майора Михаила Даниловича Воробьёва в Сталинградской битве мальчик был награждён медалью «За боевые заслуги».

Результаты работы преподавателей и воспитателей Тульского суворовского училища 1944–1960 гг. говорят сами за себя: за 16 лет своего существования училище выпустило 72 золотых и 134 серебряных медалиста. При этом подавляющее большинство выпускников посвятили свою последующую жизнь защите Родины (16 генералов, 132 полковника). Они пополнили и ряды научно-технических работников в оборонной сфере (более 150 кандидатов и докторов наук).

Первый выпуск Тульского суворовского военного училища стал для следующих поколений тульских суворовцев образцом целеустремлённости, трудолюбия, взаимовыручки и товарищества.

Однако в 1960 г. Тульское суворовское военное училище было реорганизовано в Тульскую областную школу-интернат для детей, оставшихся без попечения родителей. А в начале 90-х гг. здание, где находилось училище, было передано Тульской епархии.

Но слава о тульских суворовцах сохранялась не только среди выпускников-ветеранов суворовского движения, но и в сердцах туляков. Инициатива тульских суворовцев, ветеранов военной службы о возрождении в Туле суворовского училища нашла горячий отклик и у губернатора Тульской области А.Г. Дюмина, и у командования Министерства обороны Российской Федерации, и у Президента Российской Федерации В.В. Путина. Благодаря этой поддержке стало возможным создание нового образовательного учреждения: символический камень в восстановление Тульского суворовского военного училища был заложен 6 мая 2016 г., а 20 июля 2016 г. было подписа-

но распоряжение Правительства Российской Федерации о создании в г. Туле Федерального государственного казённого общеобразовательного учреждения «Тульское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

За рекордно короткие сроки были построены трёхэтажное учебно-административное здание, два четырёхэтажных спальных корпуса, трёхэтажная столовая, медицинский пункт, крытый спортивный комплекс и ряд других сооружений, обеспечивающих жизнедеятельность училища. Начальником училища назначен полковник воздушно-десантных войск Дмитрий Валерьевич Саксеев. 1 сентября 2016 г. к обучению приступили первые 240 воспитанников училища.

В первом наборе возрождённого училища были подростки 11–14 лет, обучающиеся V–VII классов. География первого набора обширна: от Смоленска до Бийска, от Мурманска до Сочи. В настоящее время в училище обучаются дети из 42 регионов Российской Федерации.

В 2018 г. строительные работы в основном были завершены: в училище созданы прекрасные условия для проживания, обучения, развития и воспитания суворовцев. Для реализации задач образовательной деятельности оборудованы учебные кабинеты и лаборатории. Лаборатории физики, химии и биологии имеют уникальное электронное оборудование, препараты и микропрепараты, с помощью которых можно проводить физические и химические опыты, биологические наблюдения и эксперименты. Для занятий проектной деятельностью оборудована библиотека с двумя читальными залами, один из которых имеет выход в электронную «Президентскую библиотеку имени Б.Н. Ельцина».

Для занятий физической культурой и спортом построены два спортивных комплекса. В первом расположились ледовая арена с искусственным покрытием, бассейн с четырьмя плавательными дорожками длиной 25 м, в другом — два спортивных зала для занятий

игровыми видами спорта и гимнастический зал. В 2017 г. введён в эксплуатацию и легкоатлетический стадион с футбольным полем, площадками для игры в волейбол, баскетбол и теннис. Оборудован гимнастический городок под открытым небом, где проводятся не только уроки физической культуры, но и занятия по основам военной подготовки.

К 2018/19 учебному году хоккеисты Тульского суворовского военного училища получили новые возможности для тренировок. Федерация хоккея Тульской области и хоккейный клуб «Тропик» организовали и смонтировали бросковую зону на базе спортивного комплекса училища. Бросковая зона представляет собой ограждённое пространство размерами 4 м в ширину и 21 м в длину. Сверху бортов натянута оградительная сетка, внутри — поверхность из синтетического льда, которая позволяет отрабатывать технические элементы на коньках и без них. Назначение бросковой зоны весьма широкое: здесь можно совершенствовать навыки ведения шайбы (дриблинг), передачи и приёма шайбы, броски с ходу и с любых позиций, с удобной и неудобной стороны клюшки. Юные хоккеисты получили возможность отрабатывать и постановку правильного кистевого броска, тренироваться в удержании и контроле шайбы.

В настоящее время формируется и социальный заказ на образовательные услуги училища: спрос со стороны родителей к системе образования в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации непрерывно растёт. Например, конкурс в Тульское суворовское военное училище в 2017 и 2018 гг. составил семь человек на одно место. Из анкет родителей претендентов на обучение можно увидеть, что большая часть семей осознанно избирает довузовскую образовательную организацию в целях подготовки ребёнка к военной карьере. Мотивация родителей состоит в желании обучать своих детей в многопрофильном образовательном учреждении, которое обеспе-

## В Тульском суворовском военном училище



Здание училища



Вручение знамени училищу в день его открытия Президентом Российской Федерации В.В. Путиным



В.В. Путин на занятиях у суворовцев



Знак отличия "Парашютист" вручают суворовцам заместитель руководителя аппарата министра обороны Российской Федерации генерал-майор И.В. Ветров и начальник училища полковник Д.В. Саксеев



На экскурсии в музее училища



В гостях в училище ветераны-суворовцы





В химической лаборатории



В кабинете информатики



В мастерской робототехники



В тире



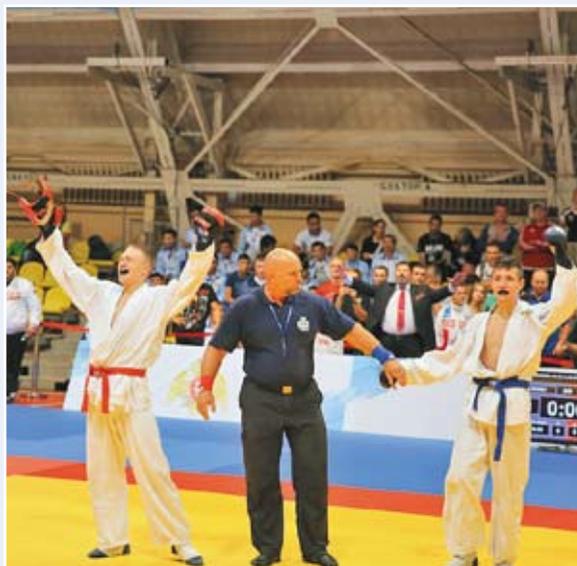
Военизированная эстафета



Разновозрастное взаимодействие



Губернатор Тульской области А.Г. Дюмин с юными хоккеистами училища



Никита Каретников — победитель первенства мира по рукопашному бою среди юношей (14—17 лет)



На «Лыжне России»



В бассейне



На занятиях по гимнастике



Игра в футбол





Суворовский вальс



Духовой ансамбль



Театральная постановка «Детство, опалённое войной»



Суворовский хор училища в концертном зале имени П.И. Чайковского



На экскурсии на Куликовом поле



чит не только высокий уровень образования, но и разовьёт разносторонние способности, сформирует личностные качества подростка: дисциплинированность, ответственность, инициативность, целеустремлённость.

Новая стратегия образования, выработанная в Концепции развития образования Российской Федерации до 2020 г., Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентируют деятельность педагогического коллектива на развитие личности каждого ребёнка и предполагают формирование у обучающихся ключевых компетенций — готовности учащихся использовать свои знания, умения и навыки в реальной жизни.

А необходимыми качествами данной реальной жизни становятся способность откликаться на возникающие перед обществом вызовы, умение системно мыслить, анализировать, сравнивать и делать свои выводы, а также практически решать возникающие перед каждым человеком жизненные и профессиональные проблемы.

Поэтому для нас создание образовательного пространства училища, обеспечивающего поступательное развитие, наиболее актуально. Под образовательным пространством мы понимаем многообразие взаимосвязанных между собой событий, внешних и внутренних связей, факторов и компонентов, которые решают задачи образования.

В настоящее время вырабатываются концептуальные основы развития нашей образовательной организации, в основу которых положены не только передовые идеи педагогической науки, но и патриотические ценности. Преамбула Конституции Российской Федерации определяет эти ценности и возводит их в ранг конституционной нормы: общность судьбы многонационального народа Российской Федерации, почитание памяти предков, вера в добро и справедливость, любовь и уважение к своему Отечеству, ответственность за него перед нынешним и грядущими поколениями.

Жители Тульского края всегда чувствовали не только сопричастность к важнейшим событиям в стране, но и особую ответственность за переломные, судьбоносные моменты её истории. Тула с момента своего возникновения (1146 г. — первое упоминание о Туле) была в авангарде обороны столицы своей страны и России в целом. Её особенное географическое положение, её история предопределили ей роль старшей сестры Москвы: оберегающей, защищающей, заботящейся о её сохранении. Так было в XIV в. на Куликовом поле, когда Дмитрий Донской на Тульской земле разбил орды Мамай, в XVI в. в борьбе с крымским ханом Девлет-Гиреем, в 1941 г., когда под Тулой была остановлена немецко-фашистская танковая армия генерала Г. Гудериана.

Для понимания суворовцами этой связи времён и поколений нами разработана и реализуется программа внеурочной деятельности «Тульское суворовское училище и его роль в судьбе России». Для понимания единства исторических судеб народов России и формирования уважительного отношения к её истории реализуется программа дополнительного образования «Здравствуй, музей», в рамках которой суворовцы знакомятся с памятными местами и музейными экспозициями Тулы и Тульской области: Куликово поле, Ясная Поляна, Поленово, Тульский кремль и т.д.

С XVI в. Тула — кузница русского оружия. И сегодня тульские оборонные предприятия создают уникальные образцы современного вооружения. Именно эта особенность региона и государственный заказ, выраженный в инициативе губернатора Тульской области А.Г. Дюмина о необходимости подготовки высокоинтеллектуальных военных инженеров, привели к открытию 1 марта 2017 г. в Тульском суворовском военном училище первого научного взвода.

В настоящее время в училище проходят обучение три научных взвода и готовится формирование четвёртого. Основной задачей научных взводов является отбор интеллектуаль-

но одарённых обучающихся в целях развития их научных, исследовательских и творческих способностей путём вовлечения суворовцев в научно-проектную деятельность.

Главное направление деятельности научной роты — физико-математические основы конструирования и моделирования современных систем вооружения.

В рамках договора о сотрудничестве занятия в научных взводах ведут высококвалифицированные сотрудники Тульского государственного университета и Тульского государственного педагогического университета имени Л.Н. Толстого, ведущих центров подготовки научных кадров в регионе.

Суворовцы расширяют знания программного материала на основе практико-ориентированных курсов дополнительного образования «Теория автоматического управления» и «Современные системы вооружения Российской армии» в VII научном классе, «Основы аналоговой электроники», «Навигационные системы ВТО», «ГРИМ — группа исследователей головного мозга», «Стрелково-пушечное вооружение» — в VIII научном классе.

Обучение суворовцев проходит на основе системно-деятельностного подхода, в основу которого положена проектная деятельность, направленная на развитие качеств, необходимых будущему конструктору, испытателю и военному инженеру.

Проектно-исследовательская деятельность обучающихся предполагает работу над конкретными разработками, реализуемыми в малых группах или индивидуально. Вовлечение суворовцев в малые разновозрастные группы под руководством магистрантов и аспирантов Института высокоточных систем имени В.П. Грязева Тульского государственного университета позволяет не только создать ситуацию успеха для наших воспитанников, но и формирует у них организаторские качества, умение работать в команде, нести ответственность перед её членами за результаты своего труда. Суворовцы совместно с руководителями классов раз-

рабатывают техническое проектное задание или отдельные его этапы, достигают результата в виде реально действующего макета сложной технической системы.

В рамках курса «Современные системы вооружения Российской армии» в текущем учебном году суворовцы VIII класса реализуют проект «Известные оружейники Тульского края». Цель проекта — на основе библиографических и архивных источников создать исторический справочник. Задачи проекта — научить суворовцев работать с различными источниками, в том числе с архивными, обобщать полученные знания и описывать результаты исследования. Архивные материалы предоставляют отделы кадров тульских оборонных предприятий и Государственный архив Тульской области. Результатом данного проекта должна стать книга, которая, возможно, заинтересует многих подростков, увлекающихся историей производства вооружения.

Занятия по курсу «Теория автоматического управления» проводятся в одноименной лаборатории, которую нашему училищу передала в дар государственная корпорация «Росатом». В ходе занятий обучающиеся выполняют такие виды работ, как подбор оптимального закона управления электродвигателя опытным путём, замер статистических и динамических характеристик для выбранной схемы электропитания и закона управления.

Благодаря совместной деятельности Тульского суворовского военного училища и Тульского государственного университета суворовцы уже добились определённых положительных результатов: первые выступления на международных конференциях (Международная заочная научно-практическая конференция «Медицинские приборы и технологии»), первые публикации в сборниках научных работ студентов и преподавателей (статья с участием суворовцев «Способ регистрации когнитивной активности мозга» в сборнике научных статей «Медицинские приборы и автоматы»), призовые места и награды на научно-технических

форумах разных уровней (Первая молодёжная научно-техническая конференция «Юный робототехник»). Успешным можно назвать и выступление наших суворовцев на IV Всеармейском фестивале инновационных идей в 2018 г., где команда училища заняла десятое место в общекомандном зачёте.

Чтобы реализовывать все поставленные многообразные задачи суворовцам нужно иметь хорошую физическую форму, спортивную закалку и опыт соревновательной деятельности. Поэтому в училище большое внимание уделяется спортивно-массовой и оздоровительной работе. Задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся является для педагогического коллектива первостепенной.

Мотивация здорового образа жизни занимает центральное место в процессе обучения и воспитания суворовцев. Чтобы лучше осознать поставленную перед нами цель, мы постоянно обращаемся к научным источникам, к современным исследованиям В.П. Казначеева, В.И. Загвязинского, Б.П. Беспалько, Ю.М. Орлова и других учёных, которые утверждают, что развитие мотивации актуализирует потребность, обеспечивающую направленность личности на ведение здорового образа жизни. А под мотивацией подростков к сохранению и укреплению своего здоровья предусматривается процесс, результатом которого является осознание ими гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного воспитания, осознание необходимости обязательного соблюдения норм и правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Важнейшими формами организации и проведения физического воспитания обучающихся в Тульском суворовском военном училище являются учебные занятия (уроки) — 3 ч в неделю; утренняя физическая зарядка — 30 мин ежедневно, кроме выходных и праздничных дней; спортивно-массовая работа — не менее 6 ч в неделю, а в условиях летней практики и нахождения в летних лагерях ведущим видом

деятельности в данном направлении становится разносторонняя физическая подготовка суворовцев.

В настоящее время учебные занятия по физической культуре в училище проводят специалисты с высшим специальным образованием, окончившие Военный институт физической культуры, единственный в стране вуз, который готовит специалистов военно-физкультурного профиля, где в процессе обучения большое внимание уделяется общефизической и специальной подготовке, а также теоретико-методическим канонам физического воспитания. В качестве преподавателей и инструкторов по физической культуре трудятся в училище и известные спортсмены, например, тренер по плаванию Геннадий Вячеславович Жигулин, мастер спорта, 12-кратный чемпион России на дистанциях 50, 100, 200, 400 и 800 м, абсолютный обладатель Кубка России 2006 г., четырёхкратный рекордсмен России, призёр чемпионата Европы 2011 г.

Спортивно-массовая работа, помимо систематических занятий в спортивных секциях и клубах включает в себя также обучение плаванию, катанию на коньках, сдачу нормативов комплекса ГТО, участие в массовых спортивных мероприятиях города, региона и страны («Кросс нации», «Лыжня России»), встречи со знаменитыми спортсменами, совместные спортивные мероприятия всех участников образовательной деятельности (суворовцев, их родителей и педагогов).

Для развития способностей суворовцев в разных сферах деятельности в системе дополнительного образования училища работают 48 объединений интеллектуальной, творческой и спортивной направленности. При этом каждый суворовец имеет возможность выбора занятий в соответствии со своими задатками и образовательными потребностями.

Для развития физической культуры и достижения высоких спортивных результатов на базе училища работают семнадцать объединений: конно-спортивный клуб, шахмат-

ный клуб, спортивные секции лёгкой атлетики, спортивного ориентирования, самбо, бокса, городошного спорта, гандбола, плавания, пулевой стрельбы, лыжного спорта, баскетбола, армейского рукопашного боя, хоккея, атлетической подготовки, мини-футбола и прыжков на батуте.

За два года тульские суворовцы сумели заявить о себе не только среди спортсменов Тульской области, но и среди обучающихся в различных довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации. Так, команда нашего училища по стрельбе из пневматического оружия два года подряд занимает призовые места на региональных соревнованиях, посвящённых памяти выдающегося конструктора стрелкового вооружения В.П. Грязева.

Успешно развивается в училище городошный спорт. Суворовцы являются победителями областного турнира по городошному спорту, посвящённого Дню воинской славы России, годовщине Куликовской битвы (Юрий Тяпугин, Фёдор Сескутов, Артём Сидоров, Дмитрий Ананьев), областных соревнований «Рождественские городошные игры» (Дмитрий Ананьев, Илья Белобородов, Владислав Быстров), открытого первенства по городошному спорту, посвящённого Дню космонавтики в г. Калуге и многих других соревнований. Развитие городошного спорта среди суворовцев, наличие необходимой материальной базы позволило нашему училищу стать в 2018 г. местом проведения первенства Вооружённых Сил Российской Федерации по городошному спорту среди сборных команд довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации. Соревнования проходили с 10 по 13 октября 2018 г., в них приняли участие 23 команды из суворовских училищ и кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации. Тульские суворовцы Дмитрий Ананьев, Владислав Быстров (младшая возрастная группа, 11–14 лет), Артём Сидоров (старшая возрастная группа, 14–17 лет)

стали победителями в личном зачёте. В командном первенстве в младшей возрастной группе и в общем командном зачёте первые места тоже заняли тульские суворовцы.

Такой успех наших городошников стал возможен благодаря высокому профессионализму и современным используемым технологиям подготовки к состязаниям тренера Александра Николаевича Самойлова. Следует отметить при этом, что наши суворовцы ранее городошным спортом не занимались.

Успехов достигли тульские суворовцы и в открытом первенстве Тульской области по боксу (Артемию Роганян, Дмитрий Иванов, Егор Гороховцев, Карл Фокам Ннук, Дмитрий Сорокин, Данил Снетков, Андрей Зайцев, Алексей Илюхин).

Успешно выступают на соревнованиях и наши юные самбисты. Так, на Межрегиональном турнире по борьбе самбо весь пьедестал почёта был занят тульскими суворовцами (Фёдор Ушаков, Олег Аверин, Глеб Коротков, Егор Смекалин).

Особой гордостью для нас стала победа Никиты Каретникова в первенстве мира по рукопашному бою среди юношей в возрасте от 14 до 17 лет (сентябрь 2018 г.). По итогам соревнований ему было присвоено звание кандидата в мастера спорта.

Гордится Тульское суворовское военное училище и своими хоккеистами. Уже два года подряд они под руководством тренера Сергея Владимировича Гоноблева занимают призовые места в первенстве Вооружённых Сил Российской Федерации по хоккею среди сборных команд довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации (младшая возрастная группа).

Среди различных форм физкультурно-массовой работы и успешная подготовка наших суворовцев к сдаче нормативов комплекса ГТО. Эта работа начинается с первого дня пребывания воспитанника в суворовском училище. Она включает в себя диагностику физического развития подростка, формирование и разви-

тие у него мотивации к занятиям физической культурой и спортом; разработку и реализацию индивидуального маршрута по развитию физических навыков, вовлечение в различные формы спортивных состязаний, прежде всего внутри училища.

Для формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом в училище проводятся мастер-классы известных спортсменов и ознакомительные встречи с ними. Настоящими друзьями тульских суворовцев стали выдающиеся российские спортсменки: чемпионка мира в индивидуальном спринте на велотреке Тамара Пильщикова и олимпийская чемпионка в индивидуальной гонке на велотреке Ольга Слюсарева.

Большое значение для морально-волевого становления наших юных спортсменов имела встреча с олимпийскими чемпионами по хоккею с шайбой Павлом Дацюком, Кириллом Капризовым и Ильёй Ковальчуком, которые не только рассказали о своём пути к олимпийским медалям, но и провели мастер-класс для хоккеистов училища на льду городского ледового дворца «Тропик».

Особое внимание уделяется вовлечению в спортивную жизнь училища суворовцев-первокурсников. В целях успешной адаптации «нового набора» организовано шефство над первокурсниками со стороны суворовцев старших курсов. Для формирования коллективизма ежегодно в сентябре проводится спортивно-познавательная игра «Один — за всех и все — за одного!». Традиционными стали также и походы первокурсников на байдарках по реке Воронке, протекающей по всемирно известным местам Музея-усадьбы Л.Н. Толстого в Ясной Поляне.

Естественно, в регулярную спортивно-массовую работу вовлекаются и все остальные участники нашего образовательного процесса. Например, 7 апреля, во Всемирный день здоровья, проходят общая утренняя зарядка и спортивные состязания, в которых принимают участие и суворовцы, и преподаватели отде-

льных дисциплин, и родители наших обучающихся. В период летней практики суворовцы третьего и четвёртого курсов проходят спортивно-туристскую подготовку в спортивном лагере «Осётр», близ Тулы, который расположен на реке Осётр, притоке Упы. Традиционными стали и спортивные праздники, которые проводятся во взводах и ротах на ледовой арене спортивного комплекса вместе с родителями суворовцев.

Психологическая служба училища во главе с методистом-психологом Оксаной Сергеевной Одинцовой помогает спортсменам-суворовцам преодолевать волнение перед ответственными стартами, что, безусловно, положительно сказывается на результатах участия в соревнованиях. Для психологической подготовки воспитанников к соревнованиям и снятия напряжения после них используется и специальная комната психологической разгрузки.

Преодолевая все возникающие трудности вторичного становления Тульского суворовского военного училища, его педагогический коллектив решает и задачу достижения успешного будущего, решение которой обязательно позволит каждому участнику образовательного процесса, и прежде всего выпускникам училища максимально реализовать собственные образовательные устремления. Для достижения этих целей используются традиции военной педагогики и тенденции развития современного образования, богатая учебная материально-техническая база училища и его кадровый потенциал. Создаётся и новое образовательное пространство, которое отвечает важнейшим необходимым характеристикам: мобильности, готовности к развитию, технологичности (использованию новейших образовательных технологий), синергизму (многомерности, объединению усилий всех и каждого). ◆

Л.А. РОЖКОВА,  
заведующая методическим кабинетом учебного отдела  
Тульского суворовского военного училища  
Министерства обороны Российской Федерации



## Развиваем внимание\*

X–XI классы

**В предыдущем номере журнала мы рассказали о том, как в нашей школе осуществляется развитие внимания у учащихся на уроках физической культуры в I–IX классах. В данном номере разговор пойдёт о работе в этом направлении в X–XI классах и о контроле за развитием внимания у школьников.**

В X–XI классах для управления вниманием, как правило, провожу аутотренинг. Например, я разучиваю с учащимися подготовительные комплексы из хатха-йоги. Эти простые и незамысловатые упражнения дают громадный оздоровительный эффект в основном благодаря управлению вниманием.

Начинают с внутреннего погружения в себя. Поза Шавасана — положение лёжа на спине, ноги разведены под углом 20–25°, а руки в 25 см от туловища.

Упражнения аутотренинга:

**1.** И.п. — лёжа на спине. Спокойно закрыть глаза и мысленно погулять по своей комнате или по месту, связанному с положительными воспоминаниями.

Внимание движется кругами, постепенно сужаясь и приближаясь к центру, то есть к вам, и незаметно вливаясь в круг вашего тела. Как только это произошло, вытянитесь до предела, прижав руки к телу, и максимально напрягите все мышцы. Представьте себе, что вы, словно кулак, сжимаетесь всё больше и больше и постепенно превращаетесь во всё более напряжённую и уменьшающуюся в размерах точку пространства.

Доведя напряжение до предела, неожиданно для себя, без внутренней подготовки

расслабьтесь. Почувствуйте блаженное состояние покоя, не выводя внимание из круга вашего тела. Мысленно прогуляйтесь по телу снизу вверх и обратно: вы спокойно наблюдаете, что происходит с ним.

Задача: концентрация на внутренних ощущениях. Рекомендуется направлять внимание по часовой стрелке.

**2.** И.п. — лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги расслаблены, пятки вместе.

Вариант 1. Положив ладонь правой руки на левое плечо, мягко поднимая левую руку вперёд, скользим правой ладонью по внешней стороне левой руки от плеча к кончикам пальцев.

В конечном положении, не останавливаясь, повернуть левую ладонь вверх и так же мягко опустить в и.п., выполняя возвратное движение правой рукой вдоль левой. Одновременно с этим в момент подъёма руки выполнять спокойный вдох, во время приведения руки в и.п. — выдох. Правая рука выполняет поглаживающее движение. Внимание скользит вдоль руки вместе с поглаживающей рукой.

То же с другой руки. 2–5 раз.

Вариант 2. Выполнить то же бесконтактно (второй вариант после усвоения первого через 2–3 недели). Внимание направлено на ощущение, а не на руку.

**3.** Вариант 1. И.п. — лёжа на спине, руки согнуты в локтях, лежат на животе ладонями вниз. После полного выдоха выполнить спокойный вдох с одновременным поглаживающим поднятием рук вверх посередине груди; руки доводятся до подбородка. Развести их в стороны до плечевого сустава и одновременно с выдохом опустить по сторонам груди, поглаживая к животу. Во время задержки дыхания

\* Из педагогического наследия (см.: «Физическая культура в школе», № 3 за 1997 г.).

положить ладони одна на другую (юноши — правую сверху, девушки — левую сверху) и сделать от 2 до 5 круговых движений (в зависимости от умения задерживать дыхание) вокруг пупка по часовой стрелке.

Внимание движется вместе с руками. Дыхание задерживается сколько возможно, но без напряжения. Повторить 4—8 раз.

Вариант 2. То же, но без контакта.

**4.** И.п. — лёжа на спине. Правая ладонь лежит на левом плече. Выполнить несколько растирающих движений плечевого сустава по часовой стрелке, затем спокойно поднять левую руку вперёд, сделав несколько потягивающих движений с помощью правой руки, которая удерживает левую выше локтя. Внимание направлено на плечевой сустав. Прodelать то же второй раз, поднимая руку вверх.

Положить правую ладонь на локтевой сустав и выполнить растирание по кругу, затем, взявшись правой рукой за левую ниже локтевого сустава, сделать несколько пассивных потягивающих движений. Внимание сконцентрировано на локтевом суставе. Выполнить вторично, поднимая руку вверх.

Положив ладонь левой руки на живот, выполнить правой рукой несколько разогревающих круговых движений кисти левой руки. Затем, взявшись за пальцы левой руки, сделать несколько пассивных потягивающих движений. Растереть пальцы левой руки, затем сделать пассивное потягивающее движение отдельно каждым пальцем. Внимание направлено на суставы пальцев. То же с другой руки. Цикл — 1 раз.

**5.** И.п. — лёжа на спине. Голова повернута влево, щека по возможности прижата к полу. После полного выдоха сделать спокойный вдох и, не торопясь, повернуть голову вправо, одновременно прижимая подбородок к груди и не задерживая дыхание. Сделать глубокий выдох, а затем такой же спокойный вдох и вернуться в и.п. Внимание направлено в область щитовидной железы. Противопоказания — повышенная функция щитовидной

железы. Задержка дыхания на вдохе. Выполнить 2—5 раз.

**6.** И.п. — лёжа на спине. Переместив массу тела на левую сторону, приподнять правое плечо вперёд-вверх-назад. Касаясь пола, вернуться в и.п. То же проделать другим плечом. Внимание направлено на соответствующий плечевой сустав. Дыхание произвольное. Повторить 4—10 раз.

**7.** И.п. — лёжа на спине, руки в стороны, ладонями вниз. Выполнить поворот плечевого пояса в левую сторону, а затем в правую, задерживаясь в конечных положениях на несколько секунд и опираясь на соответствующую руку. Таз от пола не отрывать. Внимание направлено на область лопаток. Дыхание свободное, без напряжения и задержек. Повторить 4—8 раз.

Упражнение должно научить свободно дышать в напряжённом состоянии. Первая фаза движения осуществляется за счёт мышц-антагонистов.

**8.** И.п. — лёжа на спине, руки вдоль тела, ладони прижаты к бёдрам, после полного выдоха и медленного вдоха через нос сделать спокойный боковой наклон влево, вытягивая левую руку до левого колена, одновременно делая выдох. Возвращаясь в и.п., выполнить вдох. То же в другую сторону. Внимание на средний отдел позвоночника. Повторить 3—7 раз.

**9.** И.п. — лёжа на спине, руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях. После полного выдоха одновременно со вдохом поднять грудь вверх, прогнуться, опираясь на таз и плечи. Находиться в этом положении несколько секунд, одновременно задержав дыхание. Вернуться в и.п., спокойно выдохнуть. Внимание направлено в область нижнего отдела позвоночника. Повторить 3—7 раз. Противопоказания — заболевания позвоночника.

**10.** И.п. — лёжа на спине. Медленно оторвать таз от пола, опираясь на плечи и пятки, задержаться на несколько секунд в этом положении, затем перенести таз вправо,



опустив на пол. Выполнить в другую сторону. Внимание в область пупка. Дыхание свободное. Повторить 4–10 раз.

**11.** И.п. — лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз. Выполнить поворот таза влево, задержаться в этом положении на несколько секунд и проделать то же в другую сторону. Руки и плечи плотно лежат на полу. Внимание направлено в область верхнего отдела позвоночника. Дыхание произвольное. Повторить 3–7 раз.

**12.** И.п. — лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз. Согнув правую ногу в коленном суставе, наклонить её в левую сторону до касания коленом пола. Задержавшись в этой позе на несколько секунд, вернуться в и.п. и, не останавливаясь, сделать наклон вправо также с задержкой в конечном положении. Ступню не сдвигать. Левая нога выпрямлена. Внимание на тазобедренный сустав. То же с другой ноги. Повторить 5–15 раз.

**13.** И.п. — лёжа на спине. Поставив левую ногу, согнутую в коленном суставе, с правой стороны правого колена (скрестно), взяться правой рукой за голень левой ноги. Медленно наклонять колено, притягивая к животу, помогая левой рукой и не сдвигая левую ступню. Затем после небольшой задержки вернуться в и.п. и, не останавливаясь, опустить колено вниз, сняв с него руку. Внимание направлено на тазобедренный сустав. Дыхание свободное. Повторить по 5–12 раз обеими ногами.

**14.** И.п. — лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. После полного выдоха сделать вдох и на задержке дыхания поднять таз вверх, опираясь на плечи и ноги. Задержаться в таком положении сколько возможно (но не напрягая дыхание), затем вернуться в и.п. и сделать выдох. Внимание направлено в область лобка. Повторить 3–6 раз. Противопоказания — повышенное давление (гипертоническая болезнь).

**15.** И.п. — лёжа на спине. Согнув левую ногу после выдоха, взявшись двумя руками за ступню, прижать подбородок к колену. Задер-

жать дыхание на выдохе, правая нога прямая. Делая вдох, привести ногу в и.п. Внимание на внутренние органы в области брюшины. Выполнять с одной и другой ноги. Повторить 3–7 раз.

**16.** И.п. — лёжа на спине, руки вперёд, сложены ладонями друг к другу. Сделать несколько перекатов с одного бока на другой, быстро, без остановки. Дыхание частое, без задержки. Внимание направлено на всю поверхность спины. Повторить 10–20 раз.

**17.** И.п. — лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Попеременное поднимание ног вперёд до угла  $90^\circ$ . Дыхание свободное. Внимание произвольное. Повторить 5–20 раз.

**18.** И.п. — лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз. Поднять правую ногу вперёд под углом  $90^\circ$ , затем опустить влево до касания носком пола и вернуться в и.п. Дыхание свободное. Внимание произвольное. Повторить 7–20 раз.

**19.** И.п. — лёжа на животе, голова набок, руки вдоль тела. После выдоха сделать вдох и на задержке дыхания, отведя голову назад, повернуть её в другую сторону. Сделать выдох и без перерыва вдох. Выполнить в другую сторону. Внимание направлено в область основания черепа. Повторить 2–5 раз.

**20.** И.п. — лёжа на животе, руки за спиной в замке, подбородок упирается в пол. Спокойно поднять руки назад вверх и задержать их в таком положении несколько секунд. Вернуться в и.п. Дыхание свободное. Внимание направлено в область плечевых суставов. Повторить 5–10 раз.

**21.** И.п. — лёжа на животе, руки вверх ладонями вниз. Отвести левую руку назад, вернуться в и.п. Проделать то же другой рукой, затем обеими руками вместе. Дыхание произвольное. Внимание на плечевой пояс. В конечном положении позы сделать задержку на несколько секунд. Повторить 4–8 раз.

**22.** И.п. — лёжа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Отвести обе руки назад, задержать на несколько секунд. Вернуться в и.п.

Внимание направлено на промежуток между лопатками. Дыхание произвольное. Повторить 5–10 раз.

**23.** И.п. — лёжа на животе, руки вдоль тела ладонями вниз. Поднять руки назад вверх, а проведя их через стороны, поднять вверх. Вернуться в и.п. Расслабиться. Внимание произвольное. Дыхание свободное. Повторить 3–7 раз.

**24.** И.п. — лёжа на животе, руки согнуть в локтевых суставах и положить в упор. Медленно, опираясь на предплечья, поднять плечи и прогнуться в спине, задержавшись в этом положении на несколько секунд. Прогибаясь, сделать вдох через нос. Зафиксировав позу, задержать дыхание. Возвращаясь в и.п., выполнить выдох. Внимание на поясницу. Повторить 3–5 раз.

**25.** И.п. — лёжа на животе, руки в 45° от туловища ладонями вниз. Приподнять таз от пола и опустить его влево от центральной оси. После небольшой фиксации позы сделать то же в другую сторону. Внимание направлено на область малого таза. Дыхание произвольное. Повторить 4–8 раз.

**26.** И.п. — лёжа на животе, руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за одноимённые голени ног; прижав пятки к задней поверхности бедра, удерживать тело в этом положении несколько секунд. Внимание направлено на коленные суставы. Дыхание произвольное. Повторить 3–5 раз.

**27.** И.п. — лёжа на животе, руки вниз в стороны под углом 45° от туловища ладонями вниз. Поднять правую ногу и отвести в сторону, опустив на пол. Вернуть ногу в и.п. То же с другой ноги. Дыхание свободное. Повторить 5–10 раз.

**28.** И.п. — лёжа на животе, руки вверх в замок. Сделать боковое покачивание. Дыхание свободное. Внимание на переднюю поверхность бедра. Повторить 10–20 раз.

**29.** И.п. — лёжа на спине. Расслабиться, лежать спокойно с закрытыми глазами. Внимание в круге своего тела. Ощутить измене-

ния, которые произошли в результате занятий. Мысленно прогуляться по телу снизу вверх и обратно (людям с повышенным давлением прогулку начинать сверху вниз). Постепенно расширяя круг внимания, выйти за пределы своего тела и вернуться к первоначальному образу. Почувствовать, как исчезает преграда между телом и окружающим миром, чтобы обновлённым и свежим вернуться в него.

Надо ещё и ещё раз отметить, что развитие внимания происходит на уроках физической культуры постоянно, но особенно в играх. Так, одной из главных задач обучения в баскетболе является ведение мяча без зрительного контроля. То есть происходит перенос внимания с мяча на процесс игры. Для этого существует много упражнений: ведение мяча в очках с горизонтальным козырьком; ведение с установкой смотреть на определённом участке в глаза тренера, партнёра, на кольцо и т.д. Более интересно для школьников такое задание, как ведение мяча с выполнением упражнений свободной от ведения рукой.

Оригинальный способ предложил учитель из Петрозаводска В.А. Федосов. В свободной от ведения руке учащегося находится пластмассовый кубик с точками (от 1 до 6, как в домино). Ученик, катая кубик и выполняя различные задания учителя, связанные со счётом, не перестаёт вести мяч. По сути дела он увлечён упражнениями с кубиком больше, нежели ведением мяча, что и вырабатывает навык автоматизма. Задания при этом могут быть такими: катая кубик, набрать определённую сумму очков; поочерёдно выкатить верхнюю грань кубика на 1, 2, 3 и т. д.

Обучая игровым действиям в баскетболе, я постепенно увеличиваю число игроков в команде. Сначала, в IV–V классах использую игровые упражнения 2×2, когда игрок может, ведя мяч, видеть одного партнёра. Затем 3×3 и так далее до полного состава команды 5×5. Но это только в старших классах, и то не на каждом уроке. Даже на тренировках



баскетбольной секции школьники не всегда играют полными составами, для того чтобы сосредоточить внимание на определённом варианте выполнения атаки или защиты.

Учитель физической культуры из пос. Озёрный Смоленской области А.А. Соловьёв проводит тренировки, когда на площадке одновременно играют несколько пар мини-команд — 1×1, 2×2, 3×3 и другие варианты, что требует от игроков очень большого внимания. Применяют этот метод и другие учителя. Но он годится только для подготовленных учащихся, и никак не на начальном этапе обучения.

Естественно, развивают внимание упражнения с жонглированием мячом, а также усложнение техники ведения и передач мяча. Ученик выполняет бросок мяча в кольцо. Вы видите, что причиной его неточности является невнимание к технике броска и, который раз остановив урок, сосредоточиваете внимание ученика при броске мяча на передней дужке кольца. Надо разогнуть ноги, выпрямить руку и опустить кисть.

Существует ещё много упражнений, развивающих внимание, но в данной статье я остановился на тех, которые применяю на уроках с положительным результатом уже не один год. Во-первых, это видно из наблюдений, что и является частью контроля за развитием внимания. Во-вторых, результат показывает тестирование по карточкам-заданиям, состоящим из трёх рядов клеток (по 5 в каждом ряду), на которых изображены спортивные символы-рисунки. Учащимся демонстрируют карточку в течение 3, 5 и 10 с. Они должны ответить, в ка-

кой клетке карточки изображены те или иные игровые моменты.

Так, показав учащимся V—VI классов карточку в течение 3—5 с, надо получить правильный ответ (индивидуально): 1-я клетка в верхнем ряду — передача двумя руками из-за головы; 3-я в верхнем ряду — бросок одной рукой в прыжке; 4-я во втором ряду — попадание мяча в кольцо; 2-я в третьем ряду — ведение мяча; 5-я в третьем ряду — судейский жест «два штрафных броска».

А вот другой вариант этого тестирования. 2-я клетка сверху — планка для прыжков в высоту; 4-я сверху — место отталкивания в прыжках в длину; 3-я в среднем ряду — молот для метания; 5-я в среднем ряду — стартовая колодка; 1-я внизу — стартовый выстрел; 5-я внизу — вираж беговой дорожки.

То же самое упражнение даётся на занятиях гимнастикой и лыжным спортом. Число символов на карточке по степени сложности 15 и менее. Время контроля для 11—15 символов 15 с, 6—10 — 10 с и для 1—5 — 5 с.

Контроль по карточкам-заданиям удобно проводить в группах (5—6 человек) с одинаковой степенью внимания (по предыдущему тестированию).

Контроль покажет, насколько успешно удалось решить задачу развития внимания учащихся, столь необходимого в спорте и во многих жизненных ситуациях. ◆

М.И. ПОЛЯКОВ,  
учитель физической культуры,  
Стабеньская средняя школа, Смоленская область



### Уважаемые авторы!

В связи с тем, что число статей, поступающих в редакцию, стало резко увеличиваться, преимущественное право по срокам публикаций будут иметь те авторы, которые являются подписчиками журнала и представят об этом в редакцию копию квитанции об оплате подписки.



## Наш мини-словарик

---

**Покровский Егор Арсеньевич** (1838—1895), детский врач и видный прогрессивный деятель в области физического воспитания. В 1894 г. вышла его монография «Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России». Он описал многие народные подвижные игры и методы закаливания. Неоднократно выступал он по вопросам физического воспитания и в журнале «Вестник воспитания», редактором которого он был в течение нескольких лет. Основной линией во всех его трудах проходит мысль «Здоровая душа — в здоровом теле». Е.А. Покровский считал, что от развития физического воспитания зависит и развитие общей культуры детей.

**Прокофьев Михаил Алексеевич** (1910—1999), советский государственный и общественный деятель, учёный, организатор системы образования. Родился в крестьянской семье в с. Воскресенское Темкинского района Смоленской области, где окончил начальную школу. В 1923 г. приехал в Москву для продолжения образования. В 1927 г. окончил школу-девятилетку с химическим уклоном. Затем трудился рабочим-прессовщиком на Дербенёвском химическом заводе. В 1930 г. после окончания курсов по подготовке в вуз был принят на учёбу в Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (МГУ). В 1935 г. окончил химический факультет университета и был направлен на работу в Биотехнический институт РККА. В 1937—1940 гг. обучался в аспирантуре НИИ химии при МГУ, защитил кандидатскую диссертацию и остался работать в НИИ. В октябре 1941 г. добровольцем ушёл на фронт и всю Великую Отечественную войну 1941—1945 гг. сражался в рядах Военно-Морского Флота. Демобилизовался в 1946 г. и вновь погрузился в научную работу в МГУ. Имея выдающиеся организаторские способности, он с 1951 г. успешно сочетал научную

и педагогическую работу с государственной деятельностью: в 1959—1966 гг. был первым заместителем министра высшего и среднего специального образования, с мая 1966 г. работал министром просвещения РСФСР, а после создания в декабре 1966 г. Министерства просвещения СССР стал первым советским «союзным» министром просвещения и занимал этот пост по декабрь 1984 г. В 1963 г. он защитил докторскую диссертацию, в 1964 г. стал действительным членом Академии педагогических наук СССР, а годом позже и членом-корреспондентом Академии наук СССР. С середины 50-х гг. М.А. Прокофьев активно участвовал в решении насущных проблем общего среднего, университетского и высшего педагогического образования. Первые годы его работы министром просвещения СССР пришлось на период перехода к всеобщему среднему образованию. И под его руководством проводились исследования различных вариантов построения учебных процессов с учётом физиологических и психологических особенностей учащихся. Активно ратовал он и за дифференцированный подход к вопросам полного среднего образования. Сформулировал он и общие требования к школьному курсу химии с учётом развития науки и промышленного производства. И сам в Московском институте усовершенствования учителей читал лекции «Химия в современной школе». Участвовал в написании и редактировании «Энциклопедического словаря юного химика» и «Энциклопедии школьника по органической химии». Прекрасно понимал М.А. Прокофьев и роль средств массовой информации в решении важнейших проблем отечественной системы просвещения. Также внимательно относился он и к школьным педагогам, считая их главными фигурами всей системы общего образования. ◆



## О профилактике травли учащихся в школьной среде

**Ключевые слова:** *травля учащихся в школе, жертвы преследования, психические нарушения, профилактика буллинга, физическая культура и спорт.*

**Аннотация.** В образовательных организациях нашей страны дети и подростки нередко подвергаются травле и издевательствам. Взаимодействие учителей и родителей учащихся, активные занятия физической культурой и спортом, совместные классные мероприятия являются важными средствами профилактики этого негативного явления.

**Keywords:** *bullying in schools, victims of persecution, mental disorders, prevention of bullying, physical culture and sport.*

**Annotation.** In our educational institutions, children and adolescents are often harassed and abused. Interaction of teachers, parents, active physical culture and sports, joint class activities are important means of preventing this negative phenomenon.

Сообщения о чрезвычайных происшествиях в присутственных местах, особенно в общеобразовательных школах, стали появляться с пугающей регулярностью. В США эти ужасные трагедии обычно объясняют свободной продажей в стране самого разнообразного оружия. Но, к огромному сожалению, и наши школьники к обычным ножам, топорам и взрывоопасным веществам всё чаще стали подключать пневматическое и огнестрельное оружие. Жертвами применения всего этого оружия, как правило, становятся дети, учителя и даже полицейские. Редакция ТАСС-Досье составила хронологию подобных происшествий в российских школах с февраля 2017-го по январь 2018 г. За год таких чрезвычайных происшествий, зашкаливающих уровнем своей жестокости, произошло двенадцать: начиная с г. Нижнекамска (февраль 2017 г.) и заканчи-

вая пос. Сосновый Бор, Республика Бурятия (январь 2018 г.). В этом страшном списке есть и крупные города (Волгоград, Нижний Новгород, Иркутск, Пермь, Симферополь) и даже д. Смольное (Челябинская область). В общем, «от Москвы до самых до окраин».

При внимательном анализе мотивов этих вопиющих преступлений в абсолютном большинстве травля, гонения, преследования и притеснения.

Наконец, 17 октября 2018 г. в Керченском политехническом колледже произошла новая страшная трагедия, в ходе которой учащийся этого колледжа, применив огнестрельное оружие и самодельное взрывное устройство, убил и ранил несколько десятков студентов и преподавателей колледжа. Но так как это преступление связано не только с травлей и сопутствующими ей явлениями, но и с рядом других, более широких и всеобъемлющих обстоятельств, на данной трагедии более подробно мы остановимся в конце статьи. А сейчас хотя бы немного коснёмся истории рассматриваемой нами проблемы.

Социально-педагогическая проблема насилия и агрессии в общеобразовательных школах существует не один десяток лет, но сейчас она достигла огромных масштабов во всём мире. Первые публикации на эту тему появились ещё в начале прошлого века (Dukes, 1905 г.). К систематическому изучению данной проблемы первыми приступили скандинавские исследователи. Затем их поддержали коллеги из Великобритании. В настоящее время этим явлением серьёзно занимаются учёные, педагоги, психологи, социологи и криминалисты.

В нашей стране насилие и агрессию в школах принято называть «травлей», а в большинстве зарубежных стран это явление по-

лучило название «буллинг», или «моббинг». В некоторых государствах существуют даже национальные общественные объединения по борьбе с буллингом. При этом «Канадская организация по предотвращению буллинга» не только консультирует по этим вопросам, но и проводит ежегодно «Неделю информатизации о буллинге».

Одни исследователи буллингом называют лишь серьёзные акты агрессии, а другие — угрозы и оскорбления, которые присущи любому человеческому обществу и не только школьному. В целом палитра определений буллинга довольно разнообразна и зависит от собственного понимания каждым автором этого явления и в определённой мере — от научной специальности и профессии данных авторов. Социолог И.С. Кон (2006 г.) определяет буллинг как «запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе».

Мы, как педагоги-практики, отдаём предпочтение формулировке Е.П. Ильина (2014 г.): «Буллинг — длительное систематическое физическое или психологическое насилие, осуществляемое одним человеком или группой, и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению».

О том, что буллинг — это очень опасное и глобальное явление свидетельствует статистика. По данным международных исследований, 35 % школьников подросткового возраста подвергались травле в той или иной степени, а 55 % эпизодически. Исследования отечественных учёных показали, что 39,9 % школьников регулярно становились жертвами преследования, а инициаторами издевательств являлись 12,1 % их сверстников. Однако, на взгляд педагогов и родителей школьников, эти цифры явно занижены, потому что мало кто, даже в анонимном анкетировании, готов признаться в

агрессивном поведении по отношению к другому человеку.

Опрос 1200 учащихся VII—XI классов Москвы и Подмосковья показал, что около 70 % опрошенных наблюдали в школе процесс травли, а 60 % признались, что буллингу подвергся один из их знакомых. При этом юные россияне подвергаются давлению, издевательствам и агрессии в Интернете в два раза чаще, чем их европейские сверстники, причём россияне страдают больше от психологического давления в социальных сетях, чем от засилья порнографии [NEWSru.COM]. Данные по России за 2013—2014 гг., подготовленные доктором педагогических наук, профессором О.А. Чургановым (Санкт-Петербург), показали, что 11-летние дети вывели нашу страну на первое место в мире по жалобам на кибербуллинг: 11 % девочек и 8 % мальчиков признались, что два или три раза за месяц подвергались такой травле.

Многочисленное проявление школьных трагедий и их особая жестокость находятся за гранью понимания. Помимо этого у последствий проявления буллинга, кроме вопиющих примеров со стрельбой, поножовщиной и поджогов, есть и другие негативные проявления и нарушения, затрагивающие нормальное функционирование человеческого организма и изменение личностных качеств. К ближайшим последствиям буллинга необходимо отнести также физические травмы и повреждения, острые психические нарушения, головные боли, рвоту и потерю сознания. Это приводит ребёнка к чрезмерному возбуждению, тревоге и гневу, либо к внешнему безразличию и глубокой заторможенности, депрессии, к страху и стремлению убежать и спрятаться, чувству собственной неполноценности. Отсюда и попытки суицида и виктимизация (длительное нахождение в состоянии жертвы).

К отдалённым по времени последствиям буллинга необходимо причислить нарушения психического и физического развития, различных соматических заболеваний ребёнка,

эмоциональные и личностные болезни, социальные последствия, влияющие затем на семейные отношения, жестокость к собственным детям. «Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить!» — так выразилась по этому поводу американская писательница, нобелевский лауреат по литературе Перл Банк.

Унизительная ситуация буллинга и накапливающееся негативное психологическое состояние приобретает у жертв буллинга формы глобального протеста и ответную агрессию. И они идут туда, где их обидели и унизили, они идут в школу мстить обидчикам. При этом довольно часто готовят этот акт мщения и вандализма заблаговременно и тщательно. Например, о том, что в школе № 1 г. Стерлитамака (Республика Башкирия) готовится побоище и поджог школьных кабинетов «коктейлем Молотова», многие подростки знали ещё за три дня до этого. Артём, так звали юношу, осуществившего нападение, не скрывал своих намерений расквитаться со своими обидчиками, «убить штук 30». Поэтому многие школьники в этот день в школу не пошли и об этих угрозах рассказали учителям. Но ни учителя, ни вышестоящие чиновники палец о палец не ударили для предотвращения трагедии. Правда, постфактум возбуждены два уголовных дела: «Покушение на убийство двух и более лиц» и «Халатность».

Побудительных моментов для травли учащихся может быть великое множество и придаться можно к любому ребёнку. Для буллинга придумано даже иезуитское оправдание: «Дети не любят тех, кто от них отличается». Это могут быть физические дефекты — хромота, заикание, косоглазие... Поводом для травли могут быть также внешние отличия и фенотипические\* особенности детей: лишний или

недостаточный вес; чрезмерно высокий или очень низкий рост; оттопыренные уши; «заячья губа»; необычная манера речи, голоса и смеха; цвет волос и национальность. Провоцирующими особенностями жертвы буллинга бывают и плохое здоровье, низкий социальный статус и социальное неблагополучие, низкие компенсаторные возможности детей.

Издевательствам нередко подвергаются и неуверенные в себе дети, физически слабые, не следящие за личной гигиеной. Под «пресс» буллинга могут попасть и школьники, занимающиеся музыкой, танцами, и дети «вундеркинды». Родителям учащихся об этом обязательно надо помнить и при подготовке ребёнка к школе эту ситуацию необходимо предусмотреть. Подчас к возникновению буллинга в классе приводит недостаточная занятость детей и подростков, отсутствие у них общих интересов, спланированных коллективов.

Буллинг может проявляться через различные формы физических или психических притеснений: насмешки; угрозы; отнимание вещей или их порча; заталкивание жертвы под парту; денежное вымогательство; подкладывание бутылки с мочой в портфель и т.п. Наблюдаются и случаи, унижающие человеческое достоинство ребёнка. Например поставить его на колени и заставить публично просить прощения перед унижающим; стянуть в раздевалке трусы с «жертвы» и выложить фото в социальных сетях.

Мотивацией травли обычно является стремление унижить слабого ради удовлетворения своих амбиций, для самоутверждения и желания подчинить и контролировать кого-либо. Предпосылками могут служить также зависть, конкуренция, неприязнь, месть, иногда садизм и даже желание просто развлечься.

Причинами буллинга могут стать и социально-экономические факторы: имущественное, социальное и этническое неравенство. Подростки из социально неблагополучных и неполных семей вымещают свою злобу на более благополучных ровесниках, унижая их

\* Фенотип — совокупность всех признаков и свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития. Фенотип определяется взаимодействием генотипа, то есть наследственной основы организма, с условиями среды, в которых протекает его развитие.

и заставляя испытывать страх и чувство неполноценности перед «сильными, мужественными, неуправляемыми и крутыми выходцами из низов».

У обидчиков в цене не успехи в учебе, а участие в многочисленных драках, хамство по отношению к педагогам, показное дистанцирование от «женственности» и грубое, нелестное отношение к сверстницам. Как правило, эти подростки физически сильнее других. По данной причине их жертвы часто не оказывают сопротивления из-за социальной отрешённости и склонности избегать конфликтов. При этом в возникающих школьных конфликтах обидчики применяют своё физическое превосходство не спонтанно, а сознательно, оставаясь при этом эмоционально спокойными и равнодушными.

Нередко, с точки зрения физиологов и школьных психологов, эти проявления агрессии объясняются врождёнными гормональными особенностями подростков — повышенным уровнем «мужского» гормона тестостерона. И очень важно в учебно-воспитательном процессе школы, чтобы эти «авторитеты» не стали образцом, предметом восхищения и подражания для остальных школьников. Такие подростки опасны не только для окружающих, но и для самих себя. Большая их часть во взрослой жизни криминализуется и получает тюремные сроки за различные преступления.

Буллинг как негативное явление наиболее распространён в мальчишеской и юношеской среде. Но травлю всё чаще практикуют и девочки, в том числе и в отношении мальчиков, причём девочки и мальчики используют разные формы буллинга. Если мальчики чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки, удары и т.п.), то девочки пускают в ход косвенные формы давления (сплетни, вербальные оскорбления, бойкоты). Впрочем, эта разница относительна и похожа, что она уменьшается. Среди «девчоночьих разборок» всё чаще появляются вызовы на «смертельный бой». К тому же женский буллинг более опасен, «так как он, — по мнению тульского пе-

дагога-психолога К.С. Шалагиновой, — более персонализирован, психологически направлен и гораздо более эмоционально деструктивен». В будущем у детей, подвергшихся травле со стороны группы девочек, наблюдаются проблемы в налаживании отношений с противоположным полом, и они часто затем становятся жертвами буллинга на своём будущем рабочем месте. Но в целом, бесспорно, буллинг не зависит от пола, национальности или предпочтений. Он, к сожалению, сейчас является элементом нашей нынешней школьной жизни, и речь должна идти если не о полном искоренении буллинга, то хотя бы о минимизации его опасных последствий.

Фактором, вызывающим живучесть буллинга в пространстве общеобразовательных школ, является неготовность, а в ряде случаев даже и нежелание педагогов попытаться совладать с этой проблемой. А ведь буллинг иногда проявляется и в отношениях между учителем и учащимися. Есть также случаи злоупотребления педагогами своей властью, выражающейся в оскорблении и унижении учащихся, а порой и в физическом насилии.

Выявление буллинга в российских школах пока носит случайный и эпизодический характер. В лучшем случае специалисты ориентируются на выявление детей и подростков, относящихся к группе жертв буллинга, а надо бы прежде всего выявлять «агрессоров».

Для диагностики агрессивного поведения школьников оптимальной является методика Баса — Дарки. Из опыта профилактики буллинга в различных странах мира можно выделить также успешное применение в Канаде методики ранней психодиагностики детской агрессивности, которая даёт возможность предвидеть и отчасти скорректировать поведение потенциального проблемного ребёнка. Но самой эффективной признана антибуллинговая программа Д. Ольвеуса (Норвегия, 2001 г.), в которой конкретизируются принципы тщательно разработанной системы психодиагностики, методов социально-педагогического вмеша-

тельства и подготовки педагогических кадров.

В нашей стране публикаций по буллингу много и в научных журналах, и в средствах массовой информации. Но в большинстве случаев они носят лишь описательный характер. Выводы и рекомендации таких трудов редко обладают практической значимостью и получают экспериментальное подтверждение.

Для практического внедрения в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных школ настоятельно рекомендуем монографию уже упоминавшейся нами К.С. Шалагиновой (2014 г.), где описывается деятельность педагога-психолога по предотвращению буллинга, а также «Примерный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга в общеобразовательной организации на учебный год» заслуженного учителя Российской Федерации, доктора педагогических наук С.М. Курганского (2016 г.). В этом пособии объясняется пошаговая деятельность администрации школ и педагогического коллектива по профилактике буллинга.

Психологам и социальным педагогам школ, безусловно, поможет в практическом применении опросник «Школьная ситуация» В.К. Зарецкого и А.Б. Холмогоровой (2011 г.) для детей от 7 до 17 лет. Опросник не представляет сложности для его самостоятельного заполнения и выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых детей в рамках нормального психического состояния.

В процессе воспитания школьным учителям необходимо помнить и о неочевидном положительном влиянии на сознание учащихся художественной литературы и киноискусства.

И крайне важно, чтобы все учителя, психологи, социальные педагоги, представители администрации школ, дети и их родители твердо усвоили, что с точки зрения права травля (буллинг) классифицируется как преступление. А в соответствии со статьёй 1073 Гражданского кодекса Российской Федерации «...в зависимости от обстоятельств за вред, причинённый несовершеннолетним, не достигшим четырнадц-

цати лет, отвечают его законные представители (родители, усыновители, опекуны), а также образовательное, воспитательное, лечебное или иное учреждение, а также физическое лицо, обязанное осуществлять надзор над несовершеннолетним». И если травля происходит на территории школы, то под действие закона попадает и директор, и администрация, и классный руководитель, и, что очень важно, родители хулиганов.

Для ознакомления всех заинтересованных лиц у социального педагога школы обязательно должны быть в наличии выдержки из Семейного кодекса, Конституции Российской Федерации, Закона «Об образовании» и все другие подобные документы, в том числе об ответственности родителей учащихся.

Большой сложностью в профилактике буллинга является то, что дети, подвергшиеся травле, в большинстве случаев не надеются на помощь взрослых — родителей, потерявших доверие учителей. Хотя поддержка взрослого в этой ситуации существенно снижает вероятность возникновения или продолжения буллинга.

Необходимо отметить, правда, что к возникновению травли учащихся в классе или школе не готовы большинство учителей, представителей администрации школы и чиновников системы образования. Поэтому довольно часто эта ситуация замалчивается, пускается на самотёк. И для ребёнка, оставшегося в одиночестве со своей бедой, в несколько раз увеличивается возможность психологического срыва и необузданной агрессии.

Лишь 20–30 % школьников, попавших под «пресс буллинга» и находящихся по этой причине в состоянии депрессии, говорят родителям о своих проблемах в школе. А если родители хотя бы однажды отмахнутся от возникших проблем своего ребёнка, то такой же открытости и откровенности от него они уже никогда впоследствии не дождутся.

Родителям необходимо знать об основных признаках депрессии и бить тревогу, если хотя

бы половина далее приведённых симптомов обнаруживается у их ребёнка. Эти симптомы таковы:

склонность к уединению и отрешённость;

исчезновение интереса к любимым занятиям и общению с близкими и друзьями;

тревожность и раздражительность по пустякам, предчувствие беды и плохой сон;

неуверенность в себе и постоянное чувство вины;

возникновение агрессии по отношению к младшим;

усталость, снижение концентрации (внимание, память);

жалобы на боли невралгического характера — головные, сердечные, желудочные;

отсутствие аппетита, равнодушие к прежним «вкусняшкам».

У старшеклассников признаки депрессии подчас носят уже более «взрослый» характер: наркотики, алкоголь и беспорядочные сексуальные контакты;

безрассудные и рискованные поступки с нанесением самому себе незначительных травм или угрожающих жизни;

мрачный юмор, разговоры и мысли о суициде.

В данной ситуации очень важен стиль общения в семье: взаимная заинтересованность, внимание, любовь, всесторонняя поддержка.

В этот период необходимо поднять самооценку ребёнка, уверенность его в себе, в своих возможностях и, не делая никаких критических замечаний, мотивировать его на положительные эмоции и активные действия, в том числе на занятия физической культурой и спортом. Необходимо дать ребёнку и рекомендации по защите его личной информации в социальной сети. И вместо упорного выяснения пароля и аккаунта ребёнка, родителям лучше всего самим начать социальную активность в сети. Это даст им возможность увидеть круг его друзей и интересов, поведение в Интернете. И если выяснится, что ребёнок оказался жертвой буллинга то, как говорится, в ту же минуту ро-

дителям надо предпринять активные действия. Но все эти действия должны осуществляться только с согласия ребёнка. Ничто нельзя предпринимать за его спиной.

Необходимо вместе со школьными учителем и психологом выяснить и понять причину травли ребёнка и наметить совместные пути выхода из этой кризисной ситуации. И надо отвести в сторону все шаблонные отговорки учителей: «Не обращайтесь внимания», «Дети сами разберутся», «Надо закалять характер». За этим очень часто скрывается лишь обычное желание уйти от ответственности, скрыть ситуацию от директора школы. А если и от администрации школы не удастся получить адекватной реакции, то нужно безотлагательно отправлять соответствующие заявления председателю управляющего совета школы, в Комиссию по делам несовершеннолетних, Министерство образования и прокуратуру. Можно разместить и определённый пост в социальных сетях. Ибо травля ребёнка не закончится, пока в эту ситуацию активно не вмешаются солидные взрослые люди, пока обидчики данного ребёнка и их родители не поймут степень своей ответственности и не «получат по полной».

Особого разговора требуют занятия физической культурой и спортом, так как они принадлежат к тем видам социальной деятельности, которые требуют активного включения в них детей, причём в довольно раннем возрасте. Тренировочный процесс и рост спортивного мастерства совпадают по времени с учёбой детей и юношества в школе, формированием у них личностных качеств, социальной адаптации в социуме и будущего профессионального самоопределения. А в связи с рассматриваемой проблемой физическая культура и спорт интересны нам как возможность не быть включённым в процесс буллинга как в качестве жертвы, так и обидчика.

Обзор литературных источников, собственные педагогические наблюдения автора данной статьи, анкетирование и опрос показа-

ли, что спортсмены уже в школьном возрасте заметно превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом, практически по всем показателям социальной адаптации: адаптированность, самопринятие, принятие других людей, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию, внутренний контроль. Дети-спортсмены раньше взрослеют. А школьники, не занимающиеся спортом, в своём большинстве дезадаптированы и более ведомы.

Следовательно, физическая культура и спорт являются оптимальной возможностью самопознания, самовыражения, самоутверждения и способом объединения детей, развития у них как лидерских качеств, так и умения работать в команде. Именно в спорте формируется у детей отрицание любых форм дискриминации, в том числе и буллинга. Особенно это характерно для командных и спортивных игр, когда в соревнованиях и на уроках физической культуры дети учатся понимать и уважать друг друга, обогащаются опытом человеческого общения, чтобы в процессе игры важен был непосредственный процесс взаимодействия её участников, а не только возможность выиграть.

В качестве своеобразного примера высказанных положений, сошлёмся на мнение самих школьников о возможностях физической культуры в профилактике буллинга: «У нас был мудрый учитель физической культуры. Когда он видел какие-либо потасовки между нами, то предлагал выяснять любые отношения через спорт. Девчонки за нас болели, а мальчишки доказывали друг другу кто круче с помощью футбольного и баскетбольного мячей».

Всем взрослым людям необходимо помнить, что в силу житейского опыта мы «знаем больше», но в реалиях сегодняшнего дня дети «могут больше». К тому же подростковый возраст школьников, как правило, характеризуется отчуждением от родителей и демонстративным протестом против любых попыток взрослых навязать ему свой взгляд на жизнь.

Поэтому во многих наших чаяниях и поступках необходимо понять и прочувствовать своих детей, «дорости до них».

Ведь мы хотим, чтобы наши дети получали системное, фундаментальное отечественное образование, чтобы строили свои взаимоотношения с учётом и уважением индивидуальных особенностей каждого, чтобы школьные годы запомнились им не как бесконечный «буллинг-овый кошмар», а как трудная, но счастливая и креативная часть их взросления.

Если рождаются в нашей стране умные, здоровые, сильные и дерзкие мальчишки и девчонки, то нам, взрослым, необходимо предложить им занятия, в которых они продемонстрируют свои лучшие качества и найдут им достойное применение. Своё важное место в этом перечне занятий должны занять физическая культура и спорт, в которых кроме соперничества и честной борьбы должно обязательно присутствовать уважение друг к другу и сопернику.

Предлагаем также всем образовательным организациям как Российской Федерации, так и многих стран мира, проводить 27 января каждого года Международный день борьбы с травлей (буллингом), организовывать педагогические советы по этой тематике, просмотр художественных фильмов с их обсуждением, читательские конференции по книгам о буллинге и другие мероприятия. И обязательно проводить в этот день командные и массовые спортивные состязания, в которых участвовали бы все классы и каждый ученик каждого класса.

А теперь вернёмся к ужасной трагедии в Керчи с невосполнимыми потерями, горем и нестерпимой болью. И сразу возникают мучительные вопросы: до каких пор это будет продолжаться и почему наши дети убивают наших детей? Способны ли мы все — родители, педагоги, Государственная дума, президент — совладать с этим злом?

Информация о травле будущего убийцы в колледже достаточно противоречива. По

версии матери и знакомых, он решил мстить «злым преподам», а по словам однокурсника в их учебной группе, этого не было и в помине. Я готов ещё раз подписаться под каждой строчкой публикуемого в данной статье материала и тех действий, которые рекомендуется делать родителям, педагогам и администрации каждого образовательного учреждения для профилактики буллинга. Но страшные события в Керчи, на наш взгляд, требуют более глубокого осмысления и детального анализа.

Данную трагедию и именно с парнем, её совершившим, никак нельзя считать случайной. Ибо именно на этом парне роковым образом сфокусировались очень многие проблемы и негативы нашего современного общества.

Будущий убийца был жесток: вешал кошек. Казалось бы, кричащий повод для решительных воспитательных действий родителей. Но... семья неполная (а таких семей в стране становится всё больше). Отец с семьёй не живёт. Мать сектантка, замученная материальными и бытовыми проблемами, подвергала сына нередким обыскам его личных вещей. Результат этой житейской ситуации — замкнутость парня, одиночество, отсутствие мужского авторитета, озлобленность и с каждым днём увеличивающаяся агрессивность. Но во всемогущем Интернете накопившуюся агрессию легко можно сбросить «стрелялками», можно и уничтожить того, кто тебе мешает или не нравится.

Вначале данное желание отомстить всем и каждому было виртуальным, а затем перешло в реальность. По словам сверстников и друзей, парень постоянно интересовался маньяками и расстрелами в американских колледжах. А когда человек замысливает и вынашивает какой-либо план, он всеми путями ищет варианты его осуществления и успешных исполнителей. И он нашёл то, что искал: школа «Колумбайн» в штате Колорадо США, где 20 апреля 1999 г. два подростка убили 20 и ранили 23 человека.

Эта ошеломляющая школьная трагедия породила целую субкультуру подражателей в

молодёжной среде разных стран, в том числе и в России. Результатом стало создание тематических группировок «Колумбайн». И свои протестовые моменты они стали демонстрировать подобным образом. В России в сентябре 2017 г. 17-летний школьник из Ивanteeвки Михаил Пивнев, состоявший в тематической группе «Колумбайн», пустил в ход топор, пневматический пистолет и пытался взорвать самодельную бомбу.

Трагедия в Керчи тоже, как под копирку, сделана с бойни в «Колумбайн»: помповое ружьё, самодельные бомбы, футболка с угрожающей надписью, чёрные перчатки, место самоубийства (библиотека).

И здесь у меня как у автора статьи имеется предложение по использованию Интернета в нашей стране: технологию изготовления взрывчатых веществ, демонстрацию массовых расстрелов, трагедий и казней обязательно контролировать и ограничивать на законодательном уровне.

Необходимо жёстко сказать и о том, что могло предотвратить преступление в Керчи, но не было сделано. Речь идёт о нашей безответственности и меркантильности.

За год до трагедии будущий стрелок сорвал занятие в учебном корпусе, распылив перцовый балончик. Эта «акция», детали и образ жизни подростка должны были быть подвергнуты тщательному анализу психолога. Ведь не для галочки в штатном расписании колледжа эта должность существует. Но это не было сделано.

В различных высказываниях будущего убийцы чётко проскальзывали намёки на готовящуюся стрельбу в колледже. Но опять никакой реакции.

И уже верх безответственности. При наличии охраны на центральном входе в колледж, через запасной вход мог войти кто угодно и пронести всё, что угодно. На видеозаписи видно, как будущий убийца прогибается под тяжестью смертельного груза перед запасным входом в колледж.

Не насторожила продавцов оружейного магазина и странная покупка 18-летнего крымчанина, который отказался от ремня и чехла для помпового ружья. И если в одном магазине ему отказали в покупке картечи и крупной дроби, то в другом продали. Получается, что за солидные деньги продадим всё, что захочешь, и что всё мерится лишь выгодой и деньгами.

В срочном порядке необходимо устранить имеющиеся «пробелы» в нашем законодательстве. Например, о списках граждан, приобретающих оружие, сотрудники Российской гвардии должны уведомлять службу участковых полицейских и инспекторов незамедлительно, а не дожидаться, как принято сейчас, начала следующего года. Ведь о том, что керченский убийца приобрёл ружьё, данные к участковому должны были прийти лишь в начале 2019 г.

Бесспорно также, что для того чтобы в России не было подобных трагедий, многое зависит от каждого из нас. Необходимо окружить наших взрослеющих детей заботой и вниманием и обязательно помочь им социализироваться в сегодняшних реалиях. Ведь всё хорошее в этом мире начинается с детей. И как выразился американский писатель Эшли Брильянт: «Берегите детей! Когда-нибудь они овладеют миром». ♦

### Литература

1. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014.
2. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? <http://www.pseudology.org/Kon/Zametki/ChtoTakoeBulling.htm>
3. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс] / Давид А. Лэйн // ZipSites.ru: бесплат. электрон. интернет-б-ка. Режим доступа: <https://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?414>
4. Пархоменко Е.А. Возрастные особенности влияния включённости в занятия спортом на социальную адаптацию личности в образовательной среде / Психология: проблемы практического применения: Материалы Междунар. научно-практ. конф. Чита: Молодой учёный, 2013. С. 17–24.
5. Чурганов О.А. ВОЗ: Россия лидирует в Европе по жалобам школьников на кибербуллинг. <https://www.newsru.com/russia/15mar2016/growingup.html>
6. Шалангинова К.С., Куликова Т.И., Черкасова С.А. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект / Под общ. ред. К.С. Шалагиновой. Тула: ГРИФИК. 2014.

А.А. РЯЗАНЦЕВ,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физической культуры, Астраханский государственный  
медицинский университет

### Уважаемые читатели, доктора и кандидаты наук, аспиранты!

Журнал «Физическая культура в школе», как известно, рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации в перечне ведущих рецензируемых журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора или кандидата наук. Публикации данных статей в нашем журнале бесплатные для всех авторов. Однако журнал наш научно-методический и, естественно, его содержание не может состоять только из таких статей. Поэтому существует определённая очерёдность в публикации данных статей, которая зависит от даты поступления статьи, её актуальности и величины. Исходя из этого присылайте свои статьи заблаговременно и не перегружайте их большим объёмом аннотаций и ключевых слов на русском и английском языках, обилием таблиц, а также большим числом использованной литературы (не более 6–8 источников). Постарайтесь все необходимые общие мысли, данные и результаты исследований детально излагать в основном тексте статей. Кроме того, расшифровывайте, пожалуйста, все аббревиатуры наименований учебных и научно-исследовательских организаций и используемых научных терминов, сообщайте в основном тексте научные и должностные данные всех персон, на которых в статье идут авторские ссылки. Желаем вам удачи!



## Научить детей плавать!

**Древние греки, желая подчеркнуть недостаточность воспитания иных своих сограждан, восклицали: «Он не умеет ни читать, ни плавать!» И в наше время плавание, как жизненно необходимый навык, не потеряло своего значения. Ведь большое число несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого ребёнка необходимо научить не бояться воды, уметь держаться на её поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.**

При катастрофически малом числе зимних плавательных бассейнов в нашей стране проще всего это осуществить летом на открытых водоёмах. И решать данную задачу должны педагоги летних оздоровительных лагерей и родители детей.

Первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5—9 лет, то есть на период перехода от дошкольника к школьнику. Именно поэтому актуальным является обучение детей плаванию, начиная с раннего дошкольного возраста. Кроме того, существует мнение, что чем раньше начать учить человека плавать, тем быстрее придёт успех. В плавании, так же как в фигурном катании и некоторых других видах спорта, прежде всего требуются координация движений, быстрота и ловкость. Маленькому пловцу легче, чем взрослому, принять в воде самое выгодное положение. Подвижность суставов и связок позволяет ему более правильно согнуть стопу и ладонь, чтобы оттолкнуться от воды. У детей ладони и ступни тоньше, чем у взрослых. А из физики известно, что чем тоньше гребущая плоскость, тем сильнее гребок. К тому же удельный вес тела у ребёнка меньше, чем у взрослого, и, следовательно,

ему легче держаться на воде. Да и тело у него имеет более обтекаемую форму.

Вместе с приятными хлопотами о летнем отдыхе детей у родителей очень часто появляются и тревожные заботы: как быть с ребёнком, который не научился плавать? Если дети отдыхают вместе с родителями у реки, озера и моря, взрослым можно посоветовать самим научить детей плавать. Но поскольку большинство наших пап и мам — неквалифицированные тренеры, то чем проще будет обучение, тем лучше. Но прежде всего надо категорически предостеречь их от старого варварского способа: бросить ребёнка в воду на глубоком месте — пусть выплывает как сможет, а в крайнем случае я его вытащу из воды.

Вначале нужно научить ребёнка на суше правильным, так называемым подводным плавательным движениям.

Имеется и целая система подготовительных упражнений в воде. Обо всём этом рассказывается в специальных книгах по плаванию. Поэтому полезно прочитать одну-другую книгу, внимательно познакомиться с её иллюстрациями и потом спокойно, как бы играя, начать обучение ребёнка плаванию. Можно посоветоваться и со школьным учителем физической культуры, как лучше всего осуществить данный процесс.

А процесс обучения плаванию условно делится на два этапа: 1-й — обучение навыку удержания на поверхности воды, 2-й — обучение передвижению в воде облегчённым или спортивным способом.

Техника любого способа плавания, чтобы облегчить его усвоение и избежать ошибок, обычно изучается по частям. Постепенное усложнение упражнений подводит к полной координации всех плавательных движений. В учебниках по плаванию изложена методика,

пользуясь которой можно в конечном счёте научиться тому или иному его способу.

Известно, что не умеющий плавать ребёнок, да и взрослый человек, не может удержать себя на поверхности воды, какие бы усилия он ни прикладывал. Во-первых, он, попав в воду, испытывает частичную невесомость. И такой быстрый переход от состояния гравитации к невесомости нарушает привычный мышечный тонус. Возникают и отрицательные эмоции, ребёнком овладевает страх, сковывающий все его движения. Во-вторых, в воде изменяется характер опоры. Выработанный с рождения определённый механизм передвижения не может быть полностью проявлен в воде. Вот почему простые, привычные движения конечностей сверху вниз не приносят успеха. В связи с тем, что «на глубине» отсутствует твёрдая опора, удержание на поверхности воды, а тем более передвижение, представляется весьма сложным навыком. Поэтому одна из причин гибели в большинстве несчастных случаев — неумение создать в воде опору, а точнее — «упор» о воду.

Для такого спасительного упора необходимо, чтобы гребущий элемент (кисть или стопа) двигались под некоторым углом к направлению движения. Благодаря этому возникает подъёмная сила, которая и выполняет функцию «упора». Данная особенность является главной в овладении навыком плавания. И, значит, обучение плаванию может основываться на изучении прежде всего умения создавать в воде необходимый упор о неё.

Кроме того, умение держаться на поверхности воды требует активизации сознания, приучает к самоконтролю и регуляции движений. И когда ребёнок освоит «удержание» на поверхности воды, надо научить его одновременно создавать «упор» и прикладывать определённые усилия вниз. Для этого имеются специальные упражнения. Параллельно с изучением данных упражнений, способствующих выработке умения создавать упор, целесообразно применять общепринятые упражне-

ния (они широко представлены в специальной литературе) для освоения в воде: погружение в воду, «поплавок», «медуза», различные скольжения, вдох-выдох в воду и т.д.

При обучении плаванию обязательно применяют общеразвивающие и специальные упражнения: упражнения для освоения с водой; передвижение по дну; упражнения для формирования умения смотреть в воде (открывать глаза); упражнения для ознакомления с сопротивлением воды; погружение в воду с головой; всплывание и лежание на воде; скольжение в воде; дыхательные упражнения; упражнения для изучения техники плавания; игры, развлечения и прыжки в воду.

Как только дети научатся плавать, нужно организовать их пребывание в воде так, чтобы они как можно больше купались, плавали и как можно меньше стояли в воде, не выполняя никаких движений.

Может возникнуть вопрос, а что такое купание? Купание — это своеобразная подготовка к плаванию. Играя и плескаясь во время купания, дети приучаются смело входить в воду, а затем вбегать в неё и выбегать на берег, окутаться, играть и плескаться на мелком месте. После этого детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки («невод»); по одному в разных направлениях, помогая себе руками («лодочки с вёслами»); спрятав руки за спину («ледокол»); спиной вперёд («задний ход»); передвигаясь на мелком месте по дну на руках вперёд («крокодил»), назад («раки»), в стороны («крабы»). Дети учатся находиться в воде в горизонтальном положении, вытянув ноги. Одновременно с проведением этих упражнений дети готовятся к погружению в воду с головой. Сначала они зачерпывают воду ладонями и «моют» лицо, затем поливают голову водой и брызгают себе в лицо («дождик»). После этого дети погружаются в воду до уровня подбородка («островок»). В последующих упражнениях в воду опускается голова до уровня носа, затем — до уровня глаз («нос утонул»). Потом в воду

погружается всё лицо, и ребёнок на короткое время задерживает дыхание.

Уверенность и свобода действий в воде лучше всего достигаются в играх и забавах. Вот ряд из них.

**«Цапли».** Дети, войдя в воду по колени, ходят, высоко поднимая ноги.

**«Дровосек в воде».** Став в круг в воду по колени, дети расставляют ноги пошире, складывают руки «в замок», поднимают их над головой, а затем резко наклоняются, опуская руки вперёд, «разрубают воду», поднимая брызги.

**«Не бойся!»** На мелком месте, идя в колонну по кругу, голенью брызгать воду на впереди идущего.

**«Покажи пятки».** На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

**«Бегом за мячом».** Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде. На поверхности воды на глубине по пояс плавают мячи (круги). Их число равно числу играющих. По сигналу дети бегут в воду за предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первый займёт своё место на берегу. Нельзя забегать за условное место, мешать друг другу, толкаться.

**«Катание на кругах».** Ребёнок садится или ложится на надутый резиновый круг (можно надеть его на себя) и катается на кругу, как на лодочке, подгребая руками, как вёслами.

**«Коробочка».** Ребёнок приседает в воде и охватывает руками голени, а подбородок держит на поверхности воды. Сделав глубокий вдох, он задерживает дыхание и опускает голову под воду («у коробочки закрыли крышечку»), затем быстро поднимается.

**«Воробышки в воде».** На мелком месте дети подпрыгивают на обеих ногах, стараясь, чтобы ноги во время прыжка были выше поверхности воды.

**«Качели».** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди присе-

дая, они погружаются в воду с головой и делают выдох в воду.

**«Фонтан».** Трое-четверо играющих входят в воду и на мелком месте, держась за руки, образуют круг. Затем дети опускают руки, садятся на дно, опираются сзади руками и вытягивают ноги. По сигналу все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг. Дети приучаются в этой игре не бояться брызг.

**«Волны на море».** Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук, руки отведены вправо (влево) и лежат на поверхности воды. Одновременно с поворотом туловища вправо дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону (ладони поворачиваются по направлению движения рук) — образуются волны. Движение продолжается беспрерывно в разные стороны.

**«Гусиный шаг».** Передвижение по дну на согнутых ногах, касаясь грудью поверхности воды, руки на коленях.

**«Мы — пловцы».** Передвижение по дну, наклонившись вперёд, руки вверх, кисти соединены, подбородок на поверхности воды.

**«Кто выше!»** Присесть, оттолкнуться и выпрыгнуть как можно выше из воды. То же с поворотом направо, налево и кругом.

**«Байдарка».** Глубина по пояс. Слегка наклонив туловище вперёд, продвижение 5–10 м, помогая себе поочерёдными гребками рук.

**«Футбол».** В кругу, взявшись за руки, выполнить поочерёдно махи ногами назад и вперёд.

В настоящее время плавание считается одним из средств лечебной физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание — и незаменимое средство для профилактики нарушений осанки. Непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избежать плос-

костопия. Занятия плаванием делают детей более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

Бодрящее действие воды на нервную систему, активная «гимнастика» сосудов, благоприятное влияние на работу сердца, на процесс дыхания — вот далеко не полный перечень замечательных целебных свойств купания и плавания.

Однако при всём этом нельзя забывать об уменьшении теплообразования и увеличения теплоотдачи при длительном пребывании в воде, о «зябкости» и уменьшении сопротивляемости организма детей простуде. Поэтому обязательна постепенность привыкания к температуре воды и воздуха. После предварительной весенней закаливания можно в погожий майский день пойти с сыном или дочкой искупаться. Пусть вода будет ещё холодной (19–20°), лишь бы на воздухе было тепло. Можно окунуться вместе с ребёнком 2–3 раза, а затем хорошенько растереться полотенцем и побегать по берегу.

А когда лето в разгаре, начинать купаться в открытых водоёмах желательно при температуре воздуха не менее 24–26°, при безветренной погоде. И чтобы не вызывать быстрого сужения поверхностных сосудов, рекомендуется входить в воду не сразу, а постепенно. Войдя же в воду, нельзя стоять в ней неподвижно, надо всё время двигаться и делать энергичные движения руками и ногами. Длительность купания вначале — 3–5 мин, затем постепенно можно довести её до 30 мин.

Немного нужно сказать и о закаливании. Как известно, закаливание — это последовательное повышение сопротивляемости организма окружающей среде. Основные средства закаливания — планомерно используемые естественные факторы природы: воздух, вода и солнце. Насколько благотворным будет их влияние на ребёнка, опять-таки зависит от педагогов и родителей детей.

Летом на открытых водоёмах на детский организм воздействуют и оказывают закаливающий эффект водные процедуры в виде

купания и плавания (нужным образом изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова и резко увеличивается выработка тепла в организме). Воздушные ванны, как сильный раздражитель, основывающийся на изменении температуры воздуха, благоприятно воздействуют на нервную систему. Солнце оказывает не только тепловое, но и очень сильное химическое воздействие (его ультрафиолетовые лучи улучшают качественный состав крови, общий обмен веществ, повышают усвояемость питательных веществ тканями тела). В результате этого комплексного воздействия естественных факторов природы резко повышается способность детского организма противостоять различным заболеваниям и, образно говоря, все его внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Купаться и плавать можно на любом водоёме, вода в котором отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Место для занятий выбирают выше по течению, вдали от сточных труб, купания и водопоя скота. Хорошо также, если оно защищено естественными насаждениями от возможного ветра. Вода должна быть достаточно прозрачной. Это позволит видеть под водой движения занимающихся и обеспечить их относительную безопасность.

Следует обратить внимание также на состояние дна, глубину и скорость течения водоёма (если занятия проводятся на реке). Дно должно быть ровным, плотным (лучше всего песчаным), постепенно понижающимся к середине, очищенным от коряг, крупных камней, стекла и других посторонних предметов, которые могут стать причиной травм. Скорость течения не больше 10 м/мин. Глубина водоёма для детей, не умеющих плавать, — 70–120 см (в зависимости от возраста).

Для занятий плаванием необходимы плавательные доски (деревянные или из пенопласта), резиновые круги, детские надувные игрушки, плавательные поддерживающие поя-

са, ватерпольные или резиновые мячи для игр на воде.

На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину! За ложные крики «Тону!», «Помогите!», заплывание за границу места купания и другие нарушения виновного нужно немедленно выводить из воды и лишать очередного купания. Во время занятий по плаванию преподаватель должен видеть всех детей! Чтобы у занимающихся не было ощущения опасности, им обязательно, находясь в воде, необходимо быть под наблюдением педагога или родителей, умеющих плавать. Долг преподавателя — предостеречь детей от лихачества и баловства.

Обучив детей плаванию, мы увеличиваем шансы каждого ребёнка на выживание в случае экстремальных ситуаций на воде и минимизируем возможную опасность, возникающую при нахождении человека в воде. Ведь человек, который научился плавать, никогда этот приобретённый навык не утратит. К тому же солнце, воздух и вода станут верными друзьями детей, если они не просто будут плескаться в реке, озере или море, а за время отдыха научиться хорошо плавать. ◆

Д.А. АНТУФЬЕВ,  
учитель физической культуры,  
адаптивная школа-интернат,  
с. Красноярка, Омский район, Омская область



## «Футбол — это мир, мечта, страсть, друг!»

**Цель школьного спортивного праздника «Футбол — это мир, мечта, страсть, друг!»:** пропаганда здорового образа жизни и воспитание активной жизненной позиции у обучающихся, учителей, родителей обучающихся, выпускников школы.

**Задачи:** создание условий для самореализации участников праздника; приобщение их к культурным ценностям; стимулирование познавательных интересов; актуализация интеллектуальных и творческих способностей; знакомство и сплочение участников праздника; создание атмосферы добра, уважения, радости и дружбы; популяризация занятий футболом и выявление сильнейших футболистов и лучших команд; представление и популяризация педагогического опыта учителя физической культуры и повышение имиджа школы.

**Участники:** обучающиеся с VI по XI классы (сборные команды — 6–10 футболистов от каждой параллели классов) — 6 команд; учителя и родители обучающихся (6–10 учас-

тников); сборная команда выпускников и ветеранов футбола (6–10 участников); известные люди района, города, области, представители органов образования, культуры и спорта; танцевальная группа; вокальная группа; команда баскетболистов; волонтеры; талисман программы — учащийся в костюме футбольного мяча.

**Спортивный инвентарь:** футбольные мячи (16 шт.); конусы для разметки (20 шт.); 4 гимнастических мата; 12 верёвок длиной 1 м; баскетбольные мячи (8 шт.); воздушные шары (40–60 шт.); судейские свистки (4 шт.); секундомеры (4 шт.); таблички с цифрами для жюри (от 5 до 10 баллов — 3 комплекта).

**Техническое обеспечение:** аппаратура для демонстрации слайдов (проектор, экран) и радиомикрофон для ведущего (2 шт.); фотоаппарат; видеокамера; радиоаппаратура и радиомикрофон (2 шт.); музыкальные фонограммы для выступления вокальной и танцевальной групп и показательных выступлений спорт-

сменов; фонограмма — позывные фанфары «Слушайте все!»; фонограмма «Футбольный марш»; фонограмма песни «Солнечный круг»; фонограмма песни «Замыкая круг».

**Время и место проведения:** время проведения — май 2018 г.; спортивный зал, уличная спортивная площадка для игры в футбол, стадион.

**Состав жюри:** директор учебного заведения; представитель спортивной общественности; представитель районного отдела образования; известный спортсмен; учитель физической культуры; представитель родительской общественности; старшеклассники.

**Награждение победителей:** все участники и победители программы награждаются памятными грамотами, дипломами, вымпелами, значками и сувенирами.

**Программа праздника:** раскрывается в ходе описания праздника.

**Открытие праздника** (звучат позывные фанфары «Слушайте все!», а затем футбольный марш), в спортивный зал выходит ведущий, который открывает праздник и приглашает юных футболистов в центр зала, представляя их зрителям. Исполняется песня «Солнечный круг» (автор текста Л. Ошанин, композитор Л. Островский).

«Солнечный круг небо вокруг — / Это рисунок мальчишки. / Нарисовал он на листке / И подписал в уголке (припев, повторяется два раза): / «Пусть всегда будет солнце, / Пусть всегда будет небо, / Пусть всегда будет мама, / Пусть всегда буду я». / Милый мой друг, / Добрый мой друг, / Людям так хочется мира. / И в шестьдесят сердце опять / Не устаёт повторять... (припев, повторяется два раза, при этом после слов «буду я» добавляются слова: «и любимый футбол!»)».

Ведущий представляет членов жюри, а потом приглашает участников праздника и зрителей на танцевальную разминку, которую организует танцевальная группа.

После того как участники и зрители возвращаются на свои места, в зале демонстрируются

слайды и идёт видеорассказ о развитии футбола в мире, стране, городе и школе (специально подготовленная группа и ведущий популярно рассказывают об истории футбола). Закончив данный рассказ, ведущий проводит викторину «Всё о футболе». За каждый правильный ответ участники получают памятный вымпел.

### **Викторина «Всё о футболе»**

*1-й вопрос. Вадим Святославович Си-нявской, Константин Иванович Махарадзе, Владимир Никитович Маслаченко, Николай Николаевич Озеров. Какая профессия объединяет этих людей?*

*Ответ.* Это известные спортивные комментаторы нашей страны.

*2-й вопрос. Коротко расскажите о Николае Николаевиче Озерове.*

*Ответ:* Н.Н. Озеров — заслуженный мастер спорта СССР, неоднократный чемпион СССР по теннису, народный артист РСФСР, один из наиболее популярных наших отечественных спортивных комментаторов. Его знаменитая фраза «Нам такой хоккей не нужен!» и «долгоиграющий» возглас «Го-о-о-ол!!!» известны всем любителям спорта.

*3-й вопрос. Кто является единственным европейским вратарём, признанным лучшим футболистом Европы за все годы существования этого почётного звания?*

*Ответ:* Лев Иванович Яшин. Обладатель приза лучшему футболисту Европы «Золотой мяч» в 1963 г.

*4-й вопрос. Расскажите коротко о Льве Ивановиче Яшине.*

*Ответ.* Выдающийся вратарь московского «Динамо», пятикратный чемпион Советского Союза, лучший вратарь страны на протяжении 10 лет. Сыграл за сборную команду СССР 74 официальных матча. Выступал также за сборные команды мира и Европы. Олимпийский чемпион 1956 г., чемпион Европы 1960 г. Обладатель Олимпийского ордена Международного олимпийского комитета (1985 г.) и награды ФИФА «Золотой орден за заслуги» (1988 г.). Прекрасно играл как на линии ворот,

так и на выходах, часто начинал атаку умелым вбрасыванием мяча рукой. В 1990 г. был удостоен почётного звания «Герой Социалистического Труда».

*5-й вопрос. Эдсон Арантес ду Насименту. Кто это?*

*Ответ.* Бразильский футболист 50–70-х гг. XX в. Признанный король футбола — Пеле.

*6-й вопрос. Коротко расскажите о Пеле.*

*Ответ.* Уже в 17 лет Пеле начал выступать за сборную команду Бразилии. Трёхкратный чемпион мира. Первый в истории футболист, забивший за свою карьеру 1000 голов. Является одним из ста наиболее влиятельных людей мира, по версии журнала Times.

*7-й вопрос. Какая страна считается родиной футбола?*

*Ответ:* Англия.

*8-й вопрос. Расскажите коротко о соревнованиях «Кожаный мяч».*

*Ответ.* «Кожаный мяч» — это массовые соревнования юных футболистов. Кроме того, в СССР существовал ещё и клуб «Кожаный мяч», в который входили сильнейшие тренеры и футболисты страны. Его ролью была организация соревнований на призы клуба «Кожаный мяч». Сейчас организацию таких соревнований взяли на себя Министерство спорта Российской Федерации, Российский футбольный союз и другие организации, в том числе спонсоры. Инициаторами соревнований «Кожаный мяч» были Л.И. Яшин и заслуженный мастер спорта СССР, первый председатель, а потом президент клуба «Кожаный мяч» Михаил Павлович Сушков.

*9-й вопрос. Назовите наиболее известные успехи ростовских футболистов.*

*Ответ.* Команда СКА (Ростов-на-Дону) в 1966 г. заняла второе место в чемпионате СССР, в 1981 г. стала обладателем Кубка СССР, а в 1969 и 1971 гг. — финалистом Кубка СССР. Нынешняя Российская команда «Ростов» в 2014 г. выиграла Кубок России, в 2003 г. стала финалистом этого Кубка, а в чемпионате Рос-

сийской Федерации 2015/16 г. была серебряным призёром (заняла второе место).

*10-й вопрос. Назовите самых известных футболистов ростовских команд мастеров.*

*Ответ.* Алексей Еськов (провёл наибольшее число матчей в чемпионате СССР), Олег Копаев (лучший бомбардир), Анатолий Чертков, Виктор Понедельник, Виктор Гетманов, Геннадий Матвеев, Сергей Андреев, Юрий Шикунов, Александр Воробьёв, Александр Заваров, Валентин Афонин, Юрий Мосалёв, Тимофей Калачёв, Александр Гацкан и Александр Бухаров.

*11-й вопрос. Назовите наивысшие достижения сборных команд СССР и современной Российской Федерации по футболу.*

*Ответ.* Сборная команда СССР — двукратный чемпион Олимпийских игр 1956 и 1988 гг., двукратный бронзовый призёр Олимпийских игр 1976 и 1980 гг., чемпион Европы 1960 г., трёхкратный серебрянный призёр чемпионата Европы 1964, 1972 и 1988 гг. Сборная команда Российской Федерации — бронзовый призёр чемпионата Европы 2008 г.

**Конкурс «Точная передача».** Ведущий приглашает футболистов VI–XI классов и две команды ветеранов футбола на данный конкурс. В первой части конкурса все команды одновременно выполняют передачи мяча во встречных колоннах. Во всех колоннах футболисты располагаются в 10 м друг от друга. Состав команд — десять участников. Побеждает команда, быстрее всех осуществившая 50 правильно выполненных и точных передач. После передачи участник уходит в конец своей колонны. Если передача мяча выполняется ближе, чем с 10 м, то она не считается правильной. Во второй части конкурса участвуют по два лучших представителя от каждой команды. Побеждает дуэт футболистов, который быстрее всех сделает друг другу 30 точных и правильных передач. Награждаются команды-победительницы и лучший дуэт футболистов.

**Конкурс «Футбольный квадрат».** В конкурсе в каждой команде определяется лучший защитник и лучший нападающий. Лучшим защитником считается тот, кто больше всех заставит ошибаться нападающих или отберёт у них мяч большее число раз. Лучшим нападающим будет тот, кто меньше всех ошибётся при передачах мяча. Соревнование проходит на площадке 5×5 м в течение 3 мин. Одновременно соревнуются 8 команд. Игроки, владеющие мячом (четверо нападающих), делают передачи в одно касание, перемещаясь только по одной из сторон квадрата. Защитник, располагающийся в центре квадрата, пытается перехватить у них мяч. Затем команды меняются ролями. Определяются победители в каждой паре команд: между VI и VII, VIII и IX, X и XI классами и между двумя командами ветеранов. Лучшая команда определяется по наименьшему числу потерь мяча.

**Конкурс «Футбольный буллит».** В данном конкурсе тоже соревнуются между собой команды VI и VII, VIII и IX, X и XI классов, а также две команды ветеранов. От центра поля игрок выполняет ведение мяча и удар в ворота — гимнастический мат (гол засчитывается в случае касания мячом гимнастического мата). Соперник-защитник мешает нападающему произвести точный удар. Каждая команда выполняет по пять ударов. Награждается команда, забившая больше всех голов. В случае равенства результатов у нескольких команд назначаются дополнительные удары-буллиты.

Ведущий объявляет музыкальную паузу и приглашает на выступление вокальную группу.

**Конкурс «Лучший бомбардир».** Участвуют те же возрастные команды. От каждой выступают два участника, которые выполняют пять ударов с 6, 9, 11, 16 и 20 м. Побеждает тот, кто большее число раз попадёт в ворота — гимнастический мат, стоящий на ребре. Мячи после ударов должны только лететь по воздуху (до попадания в цель), не касаясь пола. Определяется лучшая команда и лучший бомбардир по наибольшему числу точных ударов.

### **Конкурс «Хочу стать Львом Яшиным!»**

Участвуют по одному вратарю от каждой команды. Вратари демонстрируют свои умения: 1) в ловле и отбивании мяча руками; 2) в вбрасывании мяча в игру; 3) в введении мяча в игру ногой; 4) в отражении штрафных ударов; 5) в отражении пенальти. Размер ворот 3×2 м, игровое поле 15—20×30—40 м.

Задания выполняют таким образом:

1. Удары в ворота (ловля и отбивание мяча вратарём) — 10 ударов. Удар с 9 м поочерёдно выполняют пятеро нападающих, каждый проводит по 2 удара;

2. Вбрасывание мяча в игру рукой — 3 раза (броски на дальность и на точность в противоположные ворота);

3. Удары на точность в противоположные ворота (удар выполняется с рук) — 3 удара (определяется число точных попаданий в ворота);

4. Отражение мячей со штрафных ударов (с расстояния 12 м) — 5 ударов (удары выполняют пятеро нападающих);

5. Отражение пенальти — 3 удара с расстояния 6 м (удары выполняют трое нападающих).

Жюри определяет лучшего вратаря, ему вручается приз — вратарский джемпер с № 1.

**Конкурс «Волейбольный футбол».** В начале конкурса проводится матч между сборными командами VI и VII классов. Команды играют на волейбольной площадке. Высота сетки 150 или 200 см. Мяч футбольный. Розыгрыш очков в партиях ведётся как в волейболе (до 15 или 21 очка). Подача мяча осуществляется ногой с пола (земли) или с подбрасывания мяча рукой для удара через сетку. В игре мяч через сетку можно посылать любой частью тела (кроме рук) первым, вторым или третьим ударом. Время игры на спортивном празднике 5—10 мин. Вне праздника игра состоит из 3 или 5 партий, можно играть и 2 тайма по 15—30 мин. Команды состоят от одного до пяти игроков. На празднике команды начинают играть 1×1, затем через каждую минуту состав команды увеличи-

вается на одного игрока (2×2, 3×3, 4×4, 5×5). По окончании матча команд VI и VII классов по такой же системе играют между собой команды VIII и IX классов, затем X и XI классов и две команды ветеранов (или родителей учащихся, учителей, гостей праздника). Определяют и награждают победителей в каждой игре. Ведущий праздника может участвовать в любом матче. Награждают команды-победительницы и лучших игроков.

Ведущий приглашает на новое выступление танцевальный коллектив.

**Конкурс «Мини-футбол» (5×5).** Проводятся 4 матча: между командами VI и VII, VII и IX, X и XI классов и между двумя командами ветеранов. Время игры всех матчей — 6 мин. Определяются лучшие команды и лучшие игроки матчей. Ведущий комментирует матчи.

**Игра «ФУТ-БАС-ТЕН»** (автор игры учитель физической культуры В.А. Чубуков). Игра ведётся футбольным мячом на теннисной, волейбольной или баскетбольной площадке с натянутой теннисной сеткой в её центре. Футбольные мини-ворота устанавливаются в 2–4 м за лицевой линией теннисной площадки, баскетбольный щит находится над мини-воротами. Розыгрыш очков (голов) и смена игроков на площадке происходит как в волейболе. Забитый мяч (гол) в теннисную площадку считается как 1 очко. За мяч, забитый в футбольные мини-ворота, даются 3 очка. Мяч, забитый в баскетбольное кольцо, засчитывается как победа в матче. Состав команд — от одного до пяти игроков. Поддача мяча осуществляется ногой. Мяч, перелетающий через сетку во время подачи, должен коснуться площадки (как в теннисе) и быть направлен первым ударом на сторону соперника или же одному из своих игроков, который, принимая мяч, может обработать его несколькими касаниями в воздухе и произвести удар или в теннисную площадку, или в футбольные ворота, или в баскетбольное кольцо. Если мяч попадает в щит и отскакивает на площадку, игра продолжается. Игра проходит как в футболе (2 тайма по 15–30 мин) или

состоит как в волейболе из 3 или 5 партий (до 15 или 21 очка в каждой партии). На спортивном празднике матч длится 5–10 мин.

На празднике проводятся 5 матчей: 1×1 (ведущий играет с одним из футболистов), 2×2, 3×3, 4×4, 5×5. Время игры во всех матчах — 1–2 мин. Определяются лучшие игроки в каждой команде. Им присваивается звание лучший «ФУТ-БАС-ТЕН — 2018» и вручается символическая «Золотая бутса».

Показательное выступление баскетболистов.

**Конкурс «Красивый гол».** Участвуют по одному участнику от каждой команды. Они проводят по два удара в ворота без вратаря: первый удар выполняется с места не ближе 6 м от ворот, второй — после ведения или жонглирования мячом на месте или в движении. Каждый удар оценивается по шестибальной системе. Оцениваются: сила удара (с какого расстояния выполнен удар) — 2 балла; точность попадания в ворота (в какую часть ворот забит гол) — 2 балла; способ выполнения удара (сложность осуществления удара) — 2 балла. Победитель определяется по наибольшему числу набранных баллов в двух попытках. Награждаются два лучших футболиста.

**Конкурс «Дружный футбол».** Формируются две команды из шести пар игроков. Каждая пара становится боком друг к другу и их близстоящие ноги связываются верёвкой. Во время игры, которая проводится без вратарей по футбольным правилам, замена игроков разрешается по хоккейным правилам. Игра длится 3–4 мин.

**Конкурс «Футбольный жонглёр — 2018».** В конкурсе участвуют по 2–4 участника от каждой команды. Одновременно 16 футболистов показывают своё умение жонглировать футбольным мячом. Победитель определяется по наибольшему времени удержания мяча в воздухе (игрок, уронивший мяч на пол, выбывает из конкурса). Победитель получает звание «Футбольный жонглёр — 2018» и ему вручается символическая «Серебряная бутса — 2018».

По завершении данного конкурса ведущий объявляет итоги праздника «Футбол — это мир, мечта, страсть и друг!». Определяются лучшие футболисты во всех классах с VI по XI и в двух командах ветеранов (или учителей и родителей учащихся). Им вручаются символические кубки «Футболист — 2018» и памятные вымпелы.

Ведущий приглашает всех участников праздника на игровую площадку. Исполняется прощальная песня «Замыкая круг» (автор текста Крис Кельми).

Первый куплет исполняют дети во главе с двумя или четырьмя солистами: «Вот одна из тех историй, / О которых люди спорят. / И не день, не два, а много лет. / Началась она так просто, / Не с ответов, а с вопросов. / До сих пор на них ответа нет. / Почему стремятся к свету / Все растения на свете. / Отчего к морям спешит река. / Как мы в этот мир приходим, / В чём секрет простых мелодий, / Нам хотелось знать наверняка».

Припев исполняют все дети и зрители: «Замыкая круг, / Ты назад посмотришь вдруг. / Там увидишь в окнах свет, / Сияющий нам вслед. / Пусть идут дожди, / Прошлых бед от них не жди. / Камни пройденных дорог / Сумел пробить росток!»

Второй куплет вновь поют дети во главе с солистами: «Открывались в утро двери, / И тянулись ввысь деревья. / Обещал прогноз то снег, то зной. / Но в садах рождённых песен / Ветер ловок был и весел / И в дорогу звал нас за собой. / Если солнце на ладони, / Если сердце в звуках тонет, / Ты потерян для обычных дней. / Для тебя смеётся полночь, / И звезда спешит на помощь, / Возвращая в дом к тебе друзей».

Припев исполняют все дети и зрители: «Замыкая круг, / Ты назад посмотришь вдруг. /

Там увидишь в окнах свет, / Сияющий нам вслед. / Пусть идут дожди, / Прошлых бед от них не жди. / Камни пройденных дорог / Сумел пробить росток!»

Третий куплет поёт ведущий программы и автор слов В.А. Чубуков: «Подарил я вам программу, / Мир надежды и удачи. / Сердце вам своё я приоткрыл. / Продолжаем в жизнь дорогу. / В мир любви, добра и веры. / В мир, в котором с вами мы живём».

Припев (2 раза) поёт ведущий программы: «Я желаю вам, / Дорогим моим гостям, / Помнить этот день и час, / И школьные года. / Пусть пройдут года, / Не забыть нам никогда / Праздник спорта, мира и добра!»

Четвёртый куплет исполняют дети во главе с солистами: «Свой мотив у каждой птицы, / Свой мотив у каждой песни. / Свой мотив у неба и земли. / Пусть стирает время лица, / Нас простая мысль утешит — / Мы услышать музыку смогли».

Припев (2 раза) исполняют все дети и зрители: «Замыкая круг, / Ты назад посмотришь вдруг. / Там увидишь в окнах свет, / Сияющий нам вслед. Пусть идут дожди, / Прошлых бед от них не жди. / Камни пройденных дорог / Сумел пробить росток — футбол!»

Во время исполнения песни запускаются воздушные шары. Затем все участники и зрители танцуют прощальный танец (2–3 мин). В заключение — фотографирование участников и зрителей (коллективное фото). ◆

В.А. ЧУБУКОВ,  
учитель физической культуры, гимназия № 12,  
г. Ростов-на-Дону,  
отличник физической культуры и спорта  
Российской Федерации,  
победитель всероссийских и международных конкурсов  
педагогического мастерства (Петрозаводск, 2001 г.;  
Челябинск, 2017 г.;  
Лондон и Париж 2016–2017 гг.)

## ◆ МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Работа задаром лучше безделья.

*Персидская пословица*

## ◆ НАШ АНОНС

В № 4 нашего журнала за 2019 г. будут опубликованы 15 статей. В отделе «Учебная работа»: Г.Б. Борисов, С.В. Зверев — «Как оценивать выполнение прыжков и метаний»; О.П. Кокоулина, В.А. Иванов, Д.В. Бесполов — «Важная проблема физического развития подрастающего поколения»; В.А. Киреев — «Красный, жёлтый, зелёный»; Н.П. Маршев — «Санитары леса»; А.Г. Капустин, С.В. Капустина — «Методы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры»; Г.В. Староверова — «Сюжетные игры в начальных классах»; В.Н. Макаров — «Определение и содержательная сущность понятия “медика”»; А.Б. Мирошников, С.Ю. Золичева, А.Д. Форменов — «Силовая тренировка для детей и подростков: друг или враг?». В отделе «Внеклассная и внешкольная работа»: С.Ю. Лях — «Спортивный праздник “Мяч в игре”»; Н.В. Бернст — «Добры молодцы»; Т.С. Усманходжаев, В.Р. Оздаева, Е.С. Люлина — «Олимпийский глобус»; С.А. Добрикова — «Значение комплекса ГТО в формировании физического развития школьников». В отделе «Перекрёсток мнений»: В.Л. Скитневский, И.В. Будцын — «Спортивная терминология в контексте проблемы национальной безопасности». В отделе «На нашей вкладке»: Е.В. Захарова — «Профессионализм — залог успеха» (Омская область). Будет опубликован в номере и очередной выпуск «Нашего мини-словарика». Авторы статей представляют 10 регионов Российской Федерации и Республику Узбекистан.

### Подписка на II полугодие 2019 года

проводится по каталогу «Газеты. Журналы» агентства «Роспечать» во всех почтовых отделениях.

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

#### ПЕЧАТНАЯ ВЕРСИЯ:

- подписной индекс для индивидуальных подписчиков **71039**

#### ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ:

- адресная система подписки на всё полугодие целиком ► подписной индекс **80237**
- подписаться можно с любого месяца подписного периода



**ВНИМАНИЕ!**  
КОМПЛЕКТ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ

### БИБЛИОТЕКА УЧИТЕЛЯ

(подписной индекс **80858**)

- Биология в школе
- География в школе
- Математика в школе
- Школа и производство
- Воспитание школьников
- Физика в школе
- Духовно-нравственное воспитание
- Физическая культура в школе
- Преподавание истории и обществознания в школе

Подписную цену с учётом доставки вы сможете узнать в своём отделении связи.

На первой странице обложки: курсанты Тульского суворовского военного училища на параде,  
посвящённом Дню Победы.

Главный редактор Е.В. Жукунов  
Заместитель главного редактора Е.П. Куроедов  
Редакторы: Е.А. Ватолина, А.В. Комаров

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

Э.Н. Абрамов, кандидат биологических наук, доцент;  
М.В. Анисимова;  
В.Ф. Балашова, доктор педагогических наук, профессор;  
И.А. Винер, доктор педагогических наук, профессор;  
А.М. Воронов, кандидат педагогических наук, доцент;  
Е.Я. Гомельский, кандидат педагогических наук;  
В.П. Губа, доктор педагогических наук, профессор;  
А.П. Зотов, кандидат педагогических наук, профессор;  
Э.А. Зюрин, кандидат педагогических наук, профессор;  
В.И. Лях, доктор педагогических наук, профессор;  
А.П. Матвеев, доктор педагогических наук, профессор;  
Т.В. Михайлова, кандидат педагогических наук, профессор;  
Н.И. Назаркина, кандидат педагогических наук, доцент;  
Н.Н. Назарова, кандидат педагогических наук;  
А.Т. Паршиков, доктор педагогических наук, профессор;  
С.А. Полиевский, доктор медицинских наук, профессор;  
Б.Ф. Прокудин, кандидат педагогических наук, профессор;  
М.Н. Пуховская;  
И.М. Туревский, доктор педагогических наук, профессор;  
Н.С. Федченко, кандидат педагогических наук;  
Н.Н. Чесноков, доктор педагогических наук, профессор;  
В.Н. Шаулин, доктор педагогических наук, профессор

Chief editor E.V. Zhukunov  
Deputy chief editor E.P. Kuroyedov  
Editors: E.A. Vatolina; A.V. Komarov

**EDITORIAL BOARD:**

E.N. Abramov, candidate of biological sciences,  
associate professor;  
M.V. Anisimova;  
V.F. Balashova, doctor of pedagogical sciences, professor;  
I.A. Viner, doctor of pedagogical sciences, professor;  
A. M. Voronov, candidate of pedagogical sciences,  
associate professor;  
E.Ya. Gomelskiy, candidate of pedagogical sciences;  
V.P. Guba, doctor of pedagogical sciences, professor;  
A.P. Zotov, candidate of pedagogical sciences, professor;  
E.A. Surin, candidate of pedagogical sciences, professor;  
V.I. Lyakh, doctor of pedagogical sciences, professor;  
A.P. Matveev, doctor of pedagogical sciences, professor;  
T.V. Mikhaylova, candidate of pedagogical sciences, professor;  
N.I. Nazarkina, candidate of pedagogical sciences,  
associate professor;  
N.N. Nazarova, candidate of pedagogical sciences;  
A.T. Parshikov, doctor of pedagogical sciences, professor;  
S.A. Polievskiy, doctor of medical sciences, professor;  
B.F. Prokudin, candidate of pedagogical sciences, professor;  
M.N. Pukhovskaya;  
I.M. Turevskiy, doctor of pedagogical sciences, professor;  
N.S. Fedchenko, candidate of pedagogical sciences;  
N.N. Chesnokov, doctor of pedagogical sciences, professor;  
V.N. Shaulin, doctor of pedagogical sciences, professor

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

Редакция журнала «Физическая культура в школе»:  
тел.: 8 (495) 618-48-83, 8 (495) 618-61-85  
E-mail: [fizkultura@schoolpress.ru](mailto:fizkultura@schoolpress.ru)

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

Формат 84 × 108 / 16  
Усл. печ. л. 4.0. Изд. № 3302.  
Заказ

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

© ООО «Школьная Пресса»,  
© «Физическая культура в школе», 2019, № 3

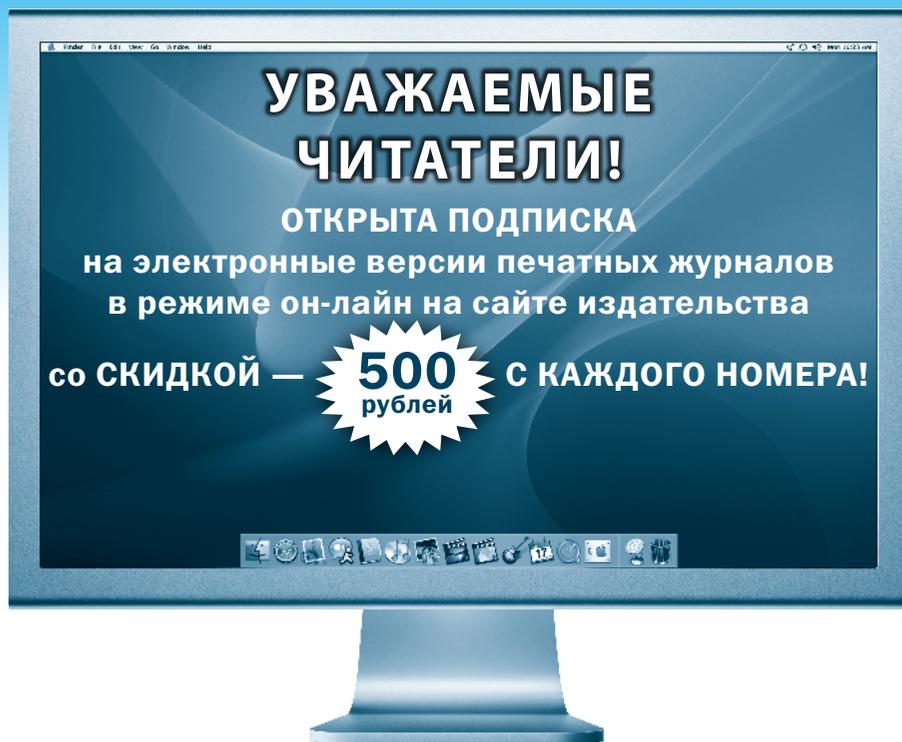
Журнал рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации  
в перечне ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные  
результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора и кандидата наук.

Журнал зарегистрирован в базе данных Российского индекса научного цитирования.

Издание охраняется Законом РФ об авторском праве.

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 II ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА



## ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- *получать журнал на ваш e-mail;*
- *получать журнал быстрее, чем по почте;*
- *читать издание, где бы вы ни находились;*
- *экономить 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](http://schoolpress.ru) или [школьнаяпресса.рф](http://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-2019. II ПОЛУГОДИЕ**

## Физическая культура в школе

Подписка на полугодие  
(4 номера журнала).

Подписной индекс **71039**

Подписка осуществляется по каталогу  
«Газеты. Журналы» агентства «Роспечать»

## Подписка на журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

Издается с 1958 года. Входит в перечень ВАК.

Подписной индекс **71039**.

### Уважаемые читатели!

*Обращаем ваше внимание на стоимость журнала  
при подписке в издательстве!*

• **ПОДПИСКА В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ:** \_\_\_\_\_  
(на сайте [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) — СКИДКА 500 РУБЛЕЙ С КАЖДОГО НОМЕРА)

**Цена за 1 номер — 1800 рублей с доставкой по РФ.**

**Цена на полугодие (4 номера) — 7200 рублей с доставкой по РФ.**

*Доставка по России для физических лиц осуществляется за счет Издательства.*

• **ПОДПИСКА ПО КАТАЛОГУ АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ»:** \_\_\_\_\_

**Цена за 1 номер — 2300 рублей + стоимость доставки.**

**Цена на полугодие (4 номера) — 9200 рублей + стоимость доставки.**

*Стоимость доставки вы можете узнать в каталогах или в почтовых отделениях связи.*

### Подписка на электронные версии печатных журналов

Издательство «Школьная Пресса» оформляет подписку  
на электронные версии печатных изданий **только на сайте [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru)**

Скидка на электронные версии печатных журналов при подписке  
в режиме он-лайн на сайте издательства **-500 руб. с каждого номера!**

**Доставка журнала: pdf-файл на e-mail подписчика**

ISSN 0130 5581



9 770130 558191

