

медицинских наук. – 2012. – № 6 (88). – С. 47–54.

5. Коромыслов А.В. Значение стандартов физического развития в оценке и повышении эффективности физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Коромыслов Александр Владимирович. – Москва, 2013. – 24 с.

6. Koypyshva E.A. Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects) / E.A. Koypyshva, V.Y. Lebedinskiy, M.A. Koypyshva // International conference on research paradigms transformation in social sciences The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences, Irkutsk, 2018. – P. 601–605.

#### REFERENCES

1. Vinogradov P.A., Parshikova N.V., Mochenov V.P. (2002), “Work experience in the subjects of the Russian Federation in monitoring the physical health of children, adolescents, and youth”, *Work experience in the subjects of the Russian Federation in monitoring the physical health of children, adolescents, and youth*, Moscow, pp. 4–11.

2. Epifanova, M.G., Gritsai, E.N., Koypyshva, E.A., et al. (2014), *Monitoring of physical development and physical fitness of students of NI IrSTU*, monograph, Irkutsk.

3. Koypyshva, E.A. and Lebedinskiy, V.Y. (2020), “Conjugacy of changes in physical development and physical fitness of preschoolers, schoolchildren and female students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 36–38.

4. Kolokoltsev, M.M. and Lebedinskiy, V.Y. (2012), “Comparative characteristics of the level of physical development of the student youth of the Irkutsk region”, *Bulletin of the East Siberian Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 6, pp. 47–54.

5. Koromylov, A.V. (2013), *The importance of physical development standards in assessing and improving the effectiveness of physical education of university students*, dissertation, Moscow.

6. Koypyshva, E.A., Lebedinskiy, V.Y. and Koypyshva, M.A. (2018), “Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects)”, *International conference on research paradigms transformation in social sciences, The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences*, Irkutsk, pp. 601–605.

**Контактная информация:** kojpyshva@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 05.04.2023*

УДК 373.1

### **АНАЛИЗ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ, ПРЕДСТАВЛЕННОГО В ПРИМЕРНЫХ ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОДОБРЕННЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫМ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ**

*Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Татьяна Александровна Мосол, старший преподаватель, Василий Иванович Тхорев, доктор педагогических наук, профессор; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

#### **Аннотация**

Известно, что основу любой программы составляет его содержание. Именно содержание характеризует возможность достижения цели и задач образования. При этом очевидно, что если содержание имеет изъяны, то эффективность реализации программы будет существенно снижена. Цель исследования состояла в анализе содержания Примерных рабочих программ по физической культуре (по разделу «Подвижные и спортивные игры»), с позиций преемственности, взаимосвязи между классами и уровнями образования, логики построения, а также наличия элементов совершенствования содержания образования и внедрения новых методик. Методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы научных исследований: анализ научной литературы, документальных источников, а также теоретико-логические: анализ и сравнение. Результаты исследования и выводы. Проведенное исследование позволило установить, что формирование учебного материала по подвижным и спортивным играм Примерных рабочих программ по физической

культуре, одобренных ФУМО, проведено с нарушением логики представления учебного материала, отсутствием преемственности его содержания от класса к классу, а также между уровнями образования, отсутствием заявленных новых методик и технологий.

**Ключевые слова:** примерные рабочие программы по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры, анализ, содержание.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p55-62

**ANALYSIS OF EDUCATIONAL MATERIAL ON MOBILE AND SPORTS GAMES PRESENTED IN EXEMPLARY PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS APPROVED BY THE FEDERAL EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL ASSOCIATION**

*Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Nikolaevna Dudka, the senior teacher, Tatiana Alexandrovna Mosol, the senior teacher, Vasily Ivanovich Thorev, the doctor of pedagogical sciences, professor; Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar*

**Abstract**

It is known that the basis of any program is its content. It is the content that characterizes the possibility of achieving the goals and objectives of education. At the same time, it is obvious that if the content has flaws, then the effectiveness of the program implementation will be significantly reduced. The purpose of the study was to analyze the content of approximate work programs on physical culture (under the section "Mobile and sports games"), from the standpoint of continuity, the relationship between classes and levels of education, the logic of construction, as well as the presence of elements to improve the content of education and the introduction of new techniques. Research methods. In the course of the research, the following research methods were used: the analysis of the scientific literature, the documentary sources, as well as the theoretical and logical: analysis and comparison. Research results and conclusions. The conducted research allowed us to establish that the formation of educational material on mobile and sports games of Approximate work programs on physical culture approved by the FUMO was carried out with a violation of the logic of the presentation of educational material, the lack of continuity of its content from class to class, as well as between levels of education, the absence of declared new techniques and technologies.

**Keywords:** Sample work programs on physical culture, outdoor games, sports games, analysis, content.

**ВВЕДЕНИЕ**

В преддверии внедрения «новых» Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) общего образования Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт стратегии развития образования» были разработаны Примерные рабочие программы начального общего образования (НОО), основного общего образования (ООО) и среднего общего образования (СОО) по предмету «Физическая культура», одобренных решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021 г. и 7/22 от 29.09.2022).

Во всех трех документах указано, что Примерная программа разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного общего и среднего общего образования, представленных в Федеральных государственных образовательных стандартах НОО, ООО, СОО, а также на основе планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в Примерной программе воспитания.

Характеризуя указанные Примерные программы, авторы используют такие актуальные в настоящее время формулировки, как «учет потребностей современного российского общества», «умение использовать ценности физической культуры», «... объективно сложившиеся реалии социокультурного развития российского общества», «возросшие требования... к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс» и др. Таким образом, заявленные Примерные рабочие программы, по сути, должны обеспечить преобразование физического

воспитания школьников.

Вместе с тем известно, что основу любой программы определяет его содержание. Именно содержание характеризует возможность достижения цели и задач обучения и воспитания. И данные Примерные программы, содержат соответствующие формулировки. Например, такие выражения, как «...программа по дисциплине «Физическая культура» для 5–9 классов...представляет собой конкретизацию требований ФГОС ... и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание...». При этом очевидно, что если содержание имеет изъяны, то эффективность реализации программы будет существенно снижена.

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования явился анализ содержания Примерных рабочих программ по физической культуре с позиций преемственности и взаимосвязи, логики построения, а также наличия элементов «совершенствования содержания образования, внедрения новых методик».

Методика. В процессе исследования применялись следующие методы научных исследований: анализ данных научной литературы, документальных источников, а также теоретико-логические методы: анализ и сравнение.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В современной Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях реализующих основные общеобразовательные программы РФ [3] указывается, что одной из проблем содержательного характера предмета «Физическая культура» является «...недостаточная преемственность и взаимосвязь уровней образования – дошкольного, начального общего образования, основного общего и среднего общего образования». Стало быть, «новые» программы по физической культуре должны данную проблему определенным образом решать. Если условиться, что Примерная программа является базовой для разработки «частных» рабочих программ, то именно данная программа обязана нивелировать обозначенную проблему. Очевидно, что преемственность и взаимосвязь должны проследиваться не только между уровнями образования, но и между «смежными» классами (первым и вторым, вторым и третьим и т. д.). Как эта преемственность представлена в «новых», одобренных ФУМО Программах по дисциплине «Физическая культура» на примере содержания программного материала по спортивным играм необходимо оценить в ходе соответствующего анализа. Кроме того, целесообразно проанализировать логику распределения программного материала как основополагающего документа планирования [4].

Для достижения цели исследования мы воспользовались представлением программного материала по разделу «Подвижные и спортивные игры» в табличной форме.

Прежде всего, следует отметить, что предложенные Примерные программы по физической культуре имеют определенные прогрессивные нововведения, основным из которых, с нашей точки зрения, является наличие образовательного модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», и «Спорт», которые направлены на «усиление мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО... активное вовлечение в соревновательную деятельность», что в настоящее время весьма актуально. Однако, к сожалению, с нашей точки зрения – это единственные «полезные» нововведения рассматриваемых программ.

Вместе с тем анализ содержания Примерных программ позволяет констатировать отклонение от основополагающих принципов планирования учебного материала. Так, в соответствии с требованиями к планированию (а учебная программа, как известно, относится к его документам), проектирование программного материала должно быть логичным и последовательным. В то же время, анализ предложенного учебного материала по разделу «Подвижные и спортивные игры» (для учащихся НОО, таблица 1) по критерию логичности свидетельствует о его некотором игнорировании. В частности, нарушение логики заключается в выборочном использовании подвижных игр (например, в 3-м классе почему-

то применяются только игры «на точность движений»), тогда как в младшем школьном возрасте важен не выборочный, а разносторонний формат их использования. К тому же предложенный состав технических приемов спортивных игр не всегда логичен в том плане, что имеет определенные содержательные пробелы (например, в содержании учебного материала спортивной игры «футбол» отсутствует важный технический элемент – передачи мяча). Кроме того, содержание предлагаемых технических приемов спортивных игр детализируется лишь в рамках раздела «Тематическое планирование», тогда как именно раздел «Содержание учебного предмета» должен раскрывать весь состав используемых средств, поскольку учитель физической культуре на основании имеющегося содержания может формировать свой тематический план.

Таблица 1 – Содержание программного материала раздела «Подвижные и спортивные игры» Примерной рабочей программы начального общего образования. Физическая культура (Москва, 2021)

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Учебный материал по подвижным и спортивным играм			
Считалки для самостоятельного проведения подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр. Баскетбол: ведение мяча; ловля и передача мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному мячу.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутри стороны стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
Основные замечания			
Представлен лишь вспомогательный элемент подвижных игр («считалки»), несущий значительную физкультурно-образовательную направленности. Нет учебного материала, касающегося правил безопасности на занятиях подвижными играми.	Не указаны, какие конкретно подвижные игры и технические элементы спортивных игр должны освоить обучающиеся. Отсутствует учебный материал, касающийся правил безопасности на занятиях подвижными играми	Предложенная направленность подвижных игр существенно ограничивает формат их использования. Содержание элементов спортивных игр детализируется лишь в рамках раздела «Тематическое планирование». Имеющиеся упражнения спортивных игр не конкретизированы по сложности выполнения. Отсутствует учебный материал, касающийся правил безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.	Имеется дискуссионный термин «подвижные игры общефизической подготовки» (лучше использовать понятие «подвижные игры, направленные на повышение общей физической подготовленности обучающихся»). Содержание учебного материала 4-го класса не всегда соотносится с материалом, представленным в предыдущих классах. Существуют достаточно сложные для учащихся младшего школьного возраста технические приемы (элементы волейбола) и, наоборот, довольно «простые» технические приемы спортивных игр (в частности, элементы футбола).
Общие замечания			
Не в должной мере конкретизированы подвижные игры и технические приемы спортивных игр. Нет соответствия между некоторыми разделами программы: при анализе раздела «Тематическое планирование» представлены другие упражнения, которые не указаны в разделе «Содержание учебного предмета». Использование подвижных и спортивных игр в качестве прикладно-ориентированной подготовки представляется не совсем целесообразным. Нарушена логика представления учебного материала по подвижным играм. Нарушена преемственность содержания технических приемов спортивных игр. В большинстве рассматриваемых классов отсутствует материал по технике безопасности на занятиях с использованием подвижных и спортивных игр.			

Важнейший критерий анализа – наличие преемственности и взаимосвязи между программным материалом предыдущего и последующего классов. Анализ представленного в таблице 1 учебного материала по подвижным и спортивным играм свидетельствует, что данная преемственность также часто нарушается. К примеру, учебный материал по подвижным играм не согласован между «смежными» классами (первым и вторым, вторым и третьим и т. д.). К сожалению, практически не прослеживается постепенное усложнение элементов спортивных игр от класса к классу. В частности, имеется довольно «резкий»

переход от довольно «простых» упражнений (в 1-2 классах) к весьма «сложным» (в 3-4 классах). При этом упражнения, используемые в начальных классах, иногда дублируются в средних классах. Например, учебный материал по волейболу во 2-м классе идентичен соответствующему материалу в 5-м классе.

К сказанному стоит добавить, что при анализе Примерной программы НОО (по разделу «Подвижные и спортивные игры») мы, к сожалению, не смогли обнаружить каких-то новых методик и технологий, реализация которых позволила бы преобразовать существующий процесс физического воспитания на уроках физической культуры на новом уровне.

Таким образом, предложенный формат содержания программного материала по разделу «Подвижные и спортивные игры» свидетельствует о необходимости его коррекции.

В качестве альтернативы представленному выше программному материалу, мы привели фрагмент содержания собственной программы по разделу «Спортивные игры» для обучающихся 1–4 классов, которая, как нам представляется, в определенной мере соответствует принципу преемственности [5]. Фрагмент данной программы (на примере элементов спортивной игры «Баскетбол») представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание программного материала раздела «Элементы спортивных игр» региональной программы по физической культуре для общеобразовательных организаций Краснодарского края. Начальные классы (на примере подвижных игр и элементов спортивной игры «баскетбол»)

1 класс	2 класс
Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, речитативы, используемые в играх, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр. Игры: «Салки», «Два мороза», «У медведя во бору», «Быстро по местам», «Класс, смирно!», «К своим флажкам» и др. Элементы спортивных игр. Теоретические сведения. Названия и основные правила, инвентарь и оборудование. Правила поведения безопасности в процессе занятий игрой. Понятия: «стойка», «ловля», «ведение», «передача». Баскетбол. Стойки – высокая и низкая. Способы перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Держание мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и при перемещении шагом. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы.	Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, речитативы, используемые в играх, правила поведения безопасности в процессе проведения игр. Игры: «Команда быстроногих», «Передал-садись», «Космонавты», «Метко в цель», «Заяц без логова», «Гонка мячей» и др. Элементы спортивных игр. Теоретические сведения. История появления, краткая характеристика и основные правила игры. Правила поведения и безопасности в процессе занятий игрой. Понятия: «бросок мяча». Баскетбол. Стойки – высокая и низкая. Способы перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Держание мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и при перемещении шагом и бегом по прямой и с изменением направления движения. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу на уровне груди и высоколетящего. Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы.
3 класс	4 класс
Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, инвентарь, речитативы, используемые в играх, правила поведения безопасности в процессе проведения игр. Игры: «Волк во рву», «Невод», «Сцепка вагонов», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Наступление» и др. Элементы спортивных игр. Теоретические сведения. История появления игры на Кубани и ее современное состояние. Основные правила игры. Правила поведения и техника безопасности в процессе занятий игрой. Баскетбол. Способы перемещения боком приставными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Повороты с мячом. Ведение мяча шагом и бегом по прямой и с изменением направления движения. Ловля мяча высоко- и низколетящего двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы. Комплексные упражнения с перемещением, ловлей, ведением и передачами мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, инвентарь, речитативы, используемые в играх, правила поведения безопасности в процессе проведения игр. Игры: «С кочки на кочку», «Перестрелка», «Пионербол», «Третий – лишний», «Падающая палка», «Подвижная цель», «Бой петухов», «Школа мяча» и др. Элементы спортивных игр. Теоретические сведения. Олимпийская история игры. Разметка и оборудование игровой площадки. Упрощенные правила игры. Правила поведения и техника безопасности в процессе занятий игрой. Баскетбол. Перемещение приставными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещений. Повороты с мячом. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками высоко- и низколетящего. Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы. Комплексные упражнения с перемещением, ловлей, ведением и передачами мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.

Раскрывая особенности учебного материала разработанной нами программы можно отметить, что изучаемый материал от класса к классу постепенно усложняется, при этом некоторые упражнения повторяются в разных классах, что обусловлено необходимостью учета закономерностей процесса физического воспитания. В данном случае новый учебный материал формируется на основе изученного. Используемые подвижные игры также имеют формат усложнения и преемственности, что обусловлено возрастными особенностями младших школьников. Ни в коей мере не претендуя на абсолютную правильность разработанного нами материала, мы лишь обращаем внимание разработчиков рассматриваемой Примерной рабочей программы на формат представления программного материала по подвижным и спортивным играм.

Также можно порекомендовать такой формат представления учебного материала, который применялся в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов [2]. В данной программе имеется преемственность, как между классами, так и между образовательными уровнями, а также понятная и логичная форма усложнения программного материала, которая учитывает закономерности формирования двигательных умений и навыков учащихся. Несмотря на то, что данная программа несколько устарела («не соответствует ФГОС»), вместе с тем, она доказала свою действенность, просуществовав почти 10 лет. Указанная программа имела огромную популярность среди педагогов и специалистов, поскольку позволяла гарантированно обеспечить реализацию важнейших задач физического воспитания: освоение двигательных умений и навыков и развитие физических качеств обучающихся. С нашей точки зрения, реализация содержания учебного материала «новых» программ по физической культуре, по всей видимости, не позволит в полной мере достигнуть должного эффекта.

Таблица 3 – Содержание программного материала раздела «Спортивные игры» Примерных рабочих программ по физической культуре для ООО и СОО (Москва, 2021, 2022) (на примере спортивной игры «Баскетбол»)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении («по прямой», «по кругу») и змейкой; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передаче и броски мяча в корзину.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунд в игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях учебной и игровой деятельности.	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Основные замечания</b>						
В рамках предлагаемого учебного материала нарушены закономерности освоения спортивной игры «баскетбол», в частности, не прослеживается повышение сложности используемых упражнений: от изучения основ техники и тактики, изучения техники и тактических взаимодействий в более сложных условиях до закрепления и совершенствования технических приемов и тактических взаимодействий. В то же время в представленном материале по изучению спортивной игры «баскетбол» встречаются вспомогательные элементы, применение которых в случае отсутствия технических приемов, составляющих основу игры, недостаточно целесообразно. Имеющиеся упражнения (например, «прыжки вверх толчком одной и приземлением на другую ногу») целесообразно заменить на более целесообразные: «вырывание», «выбивание», «перехват», «накрывание», «позиционное нападение», «зональная защита», «ведение с пассивным сопротивлением» и др. Фиксируется практически полное отсутствие процесса изучения тактическим взаимодействиям игроков. Имеющийся учебный материал, как правило, не конкретизирован с позиций длины дистанции (передач, бросков и т. п.).						

К сожалению, анализ учебного материала по спортивным играм для учащихся средних (5–9), а также старших (10–11) классов также позволяет сделать ряд критических замечаний, основные из которых представлены в таблице 3.

Не отвлекая внимание читателя на мелких деталях, остановимся лишь на значимых и самых важных, с нашей точки зрения, замечаниях.

Так, анализ Примерных рабочих программ ООО и СОО свидетельствует о том, что представленный материал также имеет определенные нарушения, связанные с тем, что отсутствует преемственность содержания учебного материала между предыдущим и последующими классами.

Предлагаемые упражнения часто являются недостаточно значимыми для вида спорта «баскетбол». Некоторые формулировки (например, «прием мяча» в баскетболе) являются дискуссионными, поскольку не применяются в терминологии данной игры.

Многие предлагаемые упражнения как бы «вырваны из контекста», в этой связи создается впечатление о нарушении системы планирования упражнений. Во многом подобные замечания имеются и в отношении содержания учебного материала по другим спортивным играм (волейболу, футболу).

Таким образом, у учителя физической культуры нет возможности четко структурировать имеющийся учебный материал по спортивным играм, что существенно усложняет процесс его планирования. К тому же анализ содержания программного материала по спортивным играм свидетельствует скорее о декларировании использования новых методик и технологий в образовательный процесс, нежели его реальное применение.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В конечном итоге складывается впечатление об отсутствии какой-либо системности в формировании учебного материала по спортивным и подвижным играм рассматриваемых Примерных рабочих программ по физической культуре. Соответственно, отсутствует преемственность в структурировании программного материала, что негативно скажется на самом процессе физического воспитания школьников. Возможно, данный материал разрабатывали специалисты по другим видам спорта (что не совсем уместно). Однако, с нашей точки зрения, учебный материал в предложенном формате в федеральных документах использоваться не может и должен быть скорректирован. Аналогичный вывод был сделан нами и в отношении учебного материала рассмотренных Примерных рабочих программ по разделу «Легкая атлетика» [1].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ учебного материала по легкой атлетике, представленного в примерных программах по физической культуре, одобренных ФУМО / С.П. Аршинник, М.С. Шубин, Н.Г. Шубина и др // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сб. мат-лов IV Всеросс. науч.-практ. конф. – Т. 1.– Волгоград : ВГАФК, 2022. – С. 108–117.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2011. – 128 с.
3. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/?ysclid=2bk>.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко.– Москва : Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Тхорев В.И. Физическая культура: региональная учебная программа для общеобразовательных организаций Краснодарского края. Начальные классы / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 78 с.

#### REFERENCES

1. Arshinnik, S.P., Shubin, M.S., Shubina, N.G. and Thorev, V.I. (2022), “Analysis of the educational material on athletics presented in the sample physical culture programs approved by FUMO”. *Actual*

*issues of physical and adaptive physical education in the education system: A collection of materials of the IV All-Russian with international participation scientific and practical conferences*, V. 1, VGAFK, Volgograd: pp. 108–117.

2. Lyakh V.I. and Zdanevich A.A. (2011), *Comprehensive program of physical education of pupils of grades 1-11 of secondary school: programs of general education institutions*, Enlightenment, Moscow.

3. Concepts of teaching the subject "Physical culture" in educational organizations of the Russian Federation", available at: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/?ysclid=2bkhfnked>.

4. Maksimenko A.M. (2009), *Theory and methodology of physical culture: textbook for universities of physical culture*, Physical culture, Moscow.

5. Thorev V.I. and Arshinnik S.P. (2017), *Physical culture: regional curriculum for general education organizations of the Krasnodar Territory. Elementary classes: educational and methodical manual*, Krasnodar.

**Контактная информация:** arschinnik\_fk@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 01.05.2023*

**УДК 796.89**

### **ПРИМЕНЕНИЕ УПРУГОГО АМОРТИЗАТОРА ДЛЯ РАЗГОНА УДАРНОГО ЗВЕНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЯМОГО УДАРА КУЛАКОМ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Сергей Каренович Асрян, аспирант, Государственный университет просвещения, Московская область, Мытищи*

#### **Аннотация**

В данной работе изучено и проанализировано влияние применения упругого амортизатора для разгона ударного звена при выполнении прямого удара кулаком в спортивных единоборствах. Целью данного исследования является определение влияния внешнего сопротивления упругой деформации на реализацию разгона ударного звена в спортивных единоборствах. В статье использованы следующие методы исследования: лабораторный эксперимент с использованием метода трехмерной биомеханической съемки и методы математической статистики. Сделан вывод о том, что существует оптимальная величина деформации упругого амортизатора при его растягивании во время выполнения ударного действия, приводящая к увеличению значения максимума скорости ударного звена.

**Ключевые слова:** имитация ударных действий, разгон ударного звена, скорость, скоростно-силовые способности, спорт, спортивные единоборства, упругий амортизатор.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p62-67**

### **THE USE OF AN ELASTIC SHOCK ABSORBER TO ACCELERATE THE IMPACT LINK WHEN PERFORMING A DIRECT PUNCH IN MARTIAL ARTS**

*Sergey Karenovich Asryan, the post-graduate student, Physical Culture, State University of Education, Moscow Region, Mytishchi*

#### **Abstract**

In this article, the influence of the use of an elastic shock absorber to accelerate the impact link when performing a direct punch in martial arts was studied and analyzed. The purpose of this study is to determine the influence of the external resistance of elastic deformation on the implementation of the acceleration of the shock link in martial arts. The article uses the following research methods: the laboratory experiment by using the method of three-dimensional biomechanical survey and methods of mathematical statistics. It was concluded that there was an optimal amount of deformation of the elastic shock absorber when it was stretched during the execution of the impact action, leading to an increase in the value of the maximum velocity of the impact link.

**Keywords:** imitation of shock actions, acceleration of the shock link, speed, speed-strength abilities, sports, martial arts, elastic shock absorber.