**Министерство образования Новосибирской области**
**Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Новосибирской области «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»**

**Кафедра охраны здоровья, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры и спорта**

# От гиподинамии к субъектности: сквозная модель внедрения футбола силами школы, учителя и родительского сообщества для городской гимназии и сельской малокомплектной школы

**Додонова Людмила Петровна**, канд. биол. наук, доцент,
кафедры охраны здоровья, основ безопасности жизнедеятельности,
физической культуры и спорта
ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО

**30 сентября 2026 г.**

# Определение понятий

**Гипокинезия** (от греч. *hypo* — понижение, *kinesis* — движение) — это особое *состояние организма, характеризующееся объемным дефицитом двигательной активности*. В контексте наук о физической культуре это рассматривается как этиологический фактор (*причина*), возникающий при *несоответствии* двигательного режима эволюционно закрепленным *потребностям организма*.

**Гиподинамия** (от греч. *hypo* — понижение, *dynamis* — сила) — это совокупность *отрицательных морфофункциональных изменений в организме*, развивающихся *вследствие* длительной гипокинезии. В медико-биологическом смысле это следствие (патологический синдром), включающее детренированность систем и *атрофические изменения тканей*.

# *Субъектность*

**Признаки сходства: что объединяет реализуемые подходы в -**

- **Психология**
- **Педагогика**
- **Нейропсихология**

**Во всех трех дисциплинах *субъектность — это всегда выход за пределы*:**

1. **Активность:** Не реактивность (ответ на стимул), а инициатива.
2. **Рефлексия:** Способность посмотреть на себя со стороны (почему я это сделал?).
3. **Свобода выбора:** Наличие альтернативы поведения и осознанный выбор одной из них.
4. **Ответственность:** Принятие последствий своего выбора.

# Краткий обзор актуальности темы

**Тема физического воспитания в школе актуальна по ряду причин, связанных с**

- **социальными изменениями,**
- **психофизическим состоянием и здоровьем современных детей и**
- **требованиями современного образования.**

1. **Государственная политика.**
2. **Ухудшение здоровья школьников.**
3. **Низкая физическая активность обучающихся.**
4. **Требования ФГОС.**
5. **Влияние ФКиС на успеваемость и социализацию.**
6. **Проблемы существующей системы физического воспитания.**
7. **Необходимость инновационных подходов.**

ИЗМЕНЕНИЯ В КОНДИЦИОННО-МОТОРНОЙ СФЕРЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ЗА 120 ЛЕТ (ОБЗОРНАЯ)
Лях В.И., Левушкин С.П., Герчук Д., Михута И.Ю.
Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № 1. С. 129-141. 28

Обзорная статья
УДК 796.093.37
DOI: 10.14529/hsm220118

# ИЗМЕНЕНИЯ В КОНДИЦИОННО-МОТОРНОЙ СФЕРЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ЗА 120 ЛЕТ (ОБЗОРНАЯ)

***В.И. Лях***[1,2], *vladimir.lyakh@awf.krakow.pl, https://orcid.org/0000-0001-6257-0488*
***С.П. Левушкин***[2,3], *levushkinsp@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-6250-2231*
***Д. Герчук***[4], *dariusz.gierczuk@awf.edu.pl, https://orcid.org/0000-0002-1131-8095*
***И.Ю. М***

***Аннотация.*** **Цель исследования:** установление тенденций изменения показателей физической подготовленности в кондиционной сфере учащейся молодежи в XX в. и первых двух десятилетиях XXI в. **Методика и организация исследования:** анализ литературных источников ученых разных стран мира. **Результаты исследования.** До середины 80-х гг. XX в. установлены положительные секулярные тренды, свидетельствующие об улучшении кондиционной подготовленности – повышении силовых, скоростных, скоростно-силовых, способностей к выносливости и гибкости – детей от 7 до 18 лет разных популяционных групп обоих полов. Начиная примерно с середины 80-х гг. прошлого века, сопоставление показателей разных кондиционных способностей детей школьного возраста в сравнении со сверстниками конца XX в. и первых двух десятилетий XXI в. в разных странах показало отчетливое их снижение – регресс. Причем ухудшение результатов затрагивает все возрастно-половые группы. Наряду с усилением регресса физической (кондиционной) подготовленности выявлено также увеличение расхождения между физическим (соматическим) и моторным развитием современных детей, подростков и молодежи.

**Выводы**

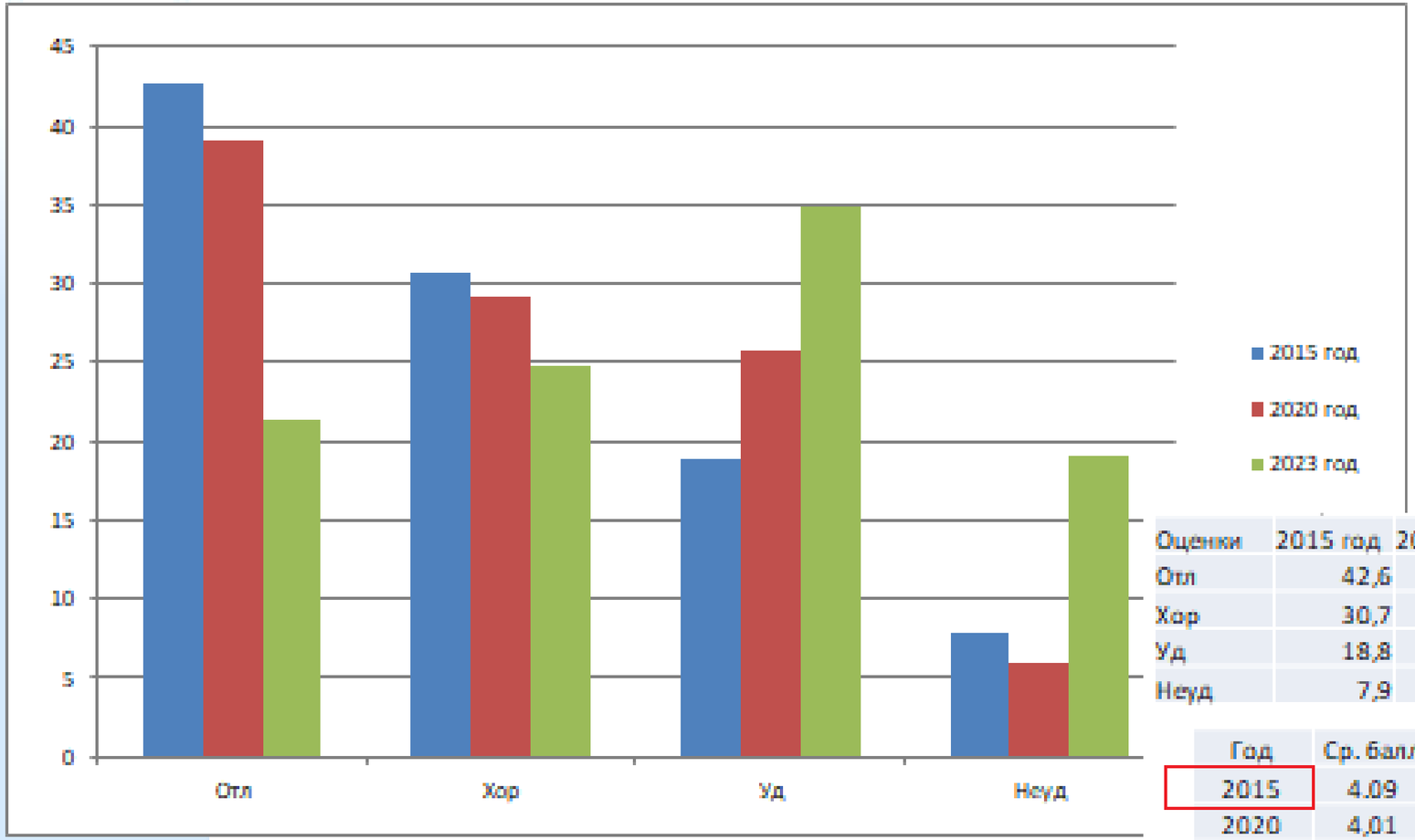
1. В большинстве исследований учеными разных стран Европы, Азии, Америки до середины 80-х гг. XX в. установлены положительные секулярные тренды, свидетельствующие об улучшении силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, а также выносливости и гибкости у детей в возрасте от 7 до 18 лет разных популяционных групп обоих полов.

2. Начиная примерно с середины 80-х гг. прошлого века, сопоставление показателей разных кондиционных способностей детей школьного возраста в сравнении со сверстниками конца XX в. и первых двух десятилетий XXI в. в разных странах показало отчетливое их снижение – регресс. Причем ухудшение результатов затрагивает все возрастно-половые группы.

**Заключение.** Основной причиной заметного или даже резкого ухудшения показателей кондиционной подготовленности все без исключения авторы называют значительное ограничение двигательной активности школьников, произошедшее из-за постоянно нарастающего технологического прогресса и всеобщей компьютеризации. Неблагоприятный тренд (регресс) в изменении кондиционной подготовленности по мнению специалистов можно остановить тогда, когда само общество и особенно юные граждане возьмут вопросы своего «положительного здоровья» в свои руки, а в школах будут созданы условия для самообразования и самоконтроля за индивидуальным уровнем физической подготовленности вплоть до глубокой старости.

# Выпускники школ/абитуриенты - результаты внешней экспертизы

## Физическая подготовленность абитуриентов НВИ НГ РФ с учетом времени




| Оценки | 2015 год | 2020 год | 2023 год |
|---|---|---|---|
| Отл | 42,6 | 39,1 | 21,4 |
| Хор | 30,7 | 29,2 | 24,7 |
| Уд | 18,8 | 25,7 | 34,9 |
| Неуд | 7,9 | 6 | 19 |

| Год | Ср. балл | Абс. | % |
|---|---|---|---|
| 2015 | 4,09 | | |
| 2020 | 4,01 | -0,08 | -19,8 |
| 2023 | 3,48 | -0,61 | -30,4 |

«Установлено,

- что в течение восьми лет снижается уровень физической подготовленности юношей-выпускников школ, поступавших в НВИ НГ РФ,

- что к 2022 году число высоких и низких отметок по изучаемому признаку у абитуриентов военного вуза приближается к соотношению 50/50 %».

Сергиенко, С. В., Додонова Л. П., Суховеев А. Ф.
Физическая подготовленность юношей 1 курса с учетом разных лет поступления в военный вуз, факторов и условий обучения
// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2023. – № 12 (226). – С. 162 – 167.

# Динамика выносливости учащихся 9-х и 10-х классов (в течение двух лет обучения во Второй гимназии, г. Новосибирск)

## Среднеарифметические значения выносливости

| | Май 2025 / 9 кл. | Май 2026 / 10 кл. | Прирост, сек / % |
|---|---|---|---|
| Юноши | 261,6 | 258,9 | 2,7 / 1,04 |
| Девушки | 305,1 | 303,3 | 1,8 / 0,59 |

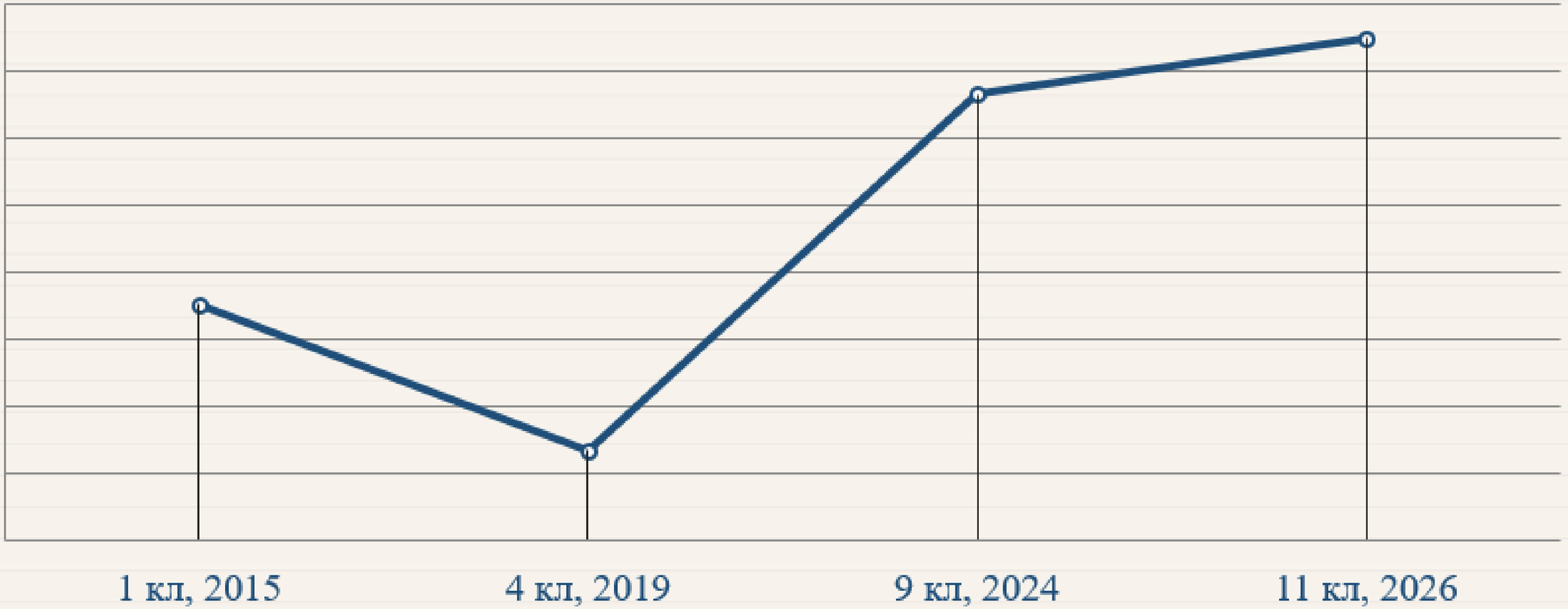
# Динамика ФП школьников от 1 до 11 класса

## Основные результаты лонгитюдного исследования (от 2015 до 2026 гг)

| класс | Год, май | Уровни подготовленности, % | | | характеристика физического состояния выпускников 4, 9, 11 классов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | высокий | средний | низкий | |
| 1 кл. | 2015 | 5,9 | 76,5 | 17,6 | исходная точка |
| 4 кл. | 2019 | 20,0 | 73,3 | 6,7 | пик формы |
| 9 кл. | 2024 | 20,0 | 46,7 | 33,3 | начало спада |
| 11 кл. | 2026 | 25,0 | 37,5 | 37,5 | критическая точка |

# Динамика уровня физической подготовленности

## (низкий уровень, %)




**К 11-му классу доля школьников с низким уровнем выросла более чем в 5 раз по сравнению с 4-м классом**

Протоколы педагогического тестирования МБОУ «Кыштовская СОШ № 2», 2015–2026 гг.

# Состояние ЦНС/психического здоровья детей

**Наблюдается устойчивый рост числа детей**, имеющих

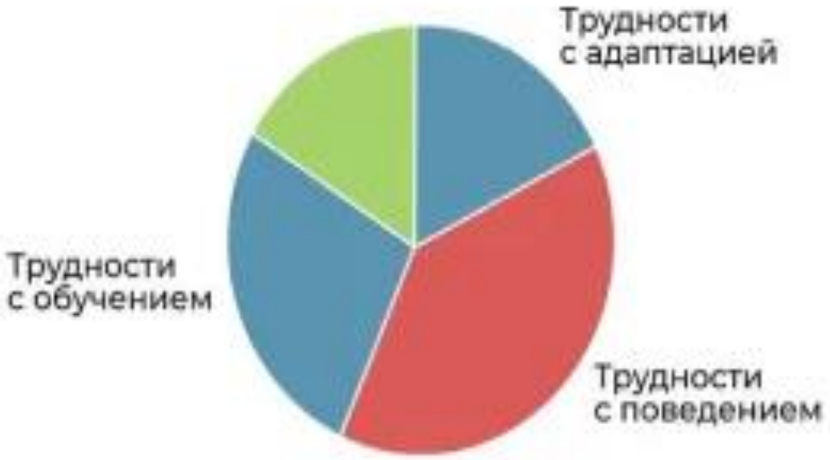
- **особенности** психофизического развития и
- **отклонения** в состоянии здоровья.

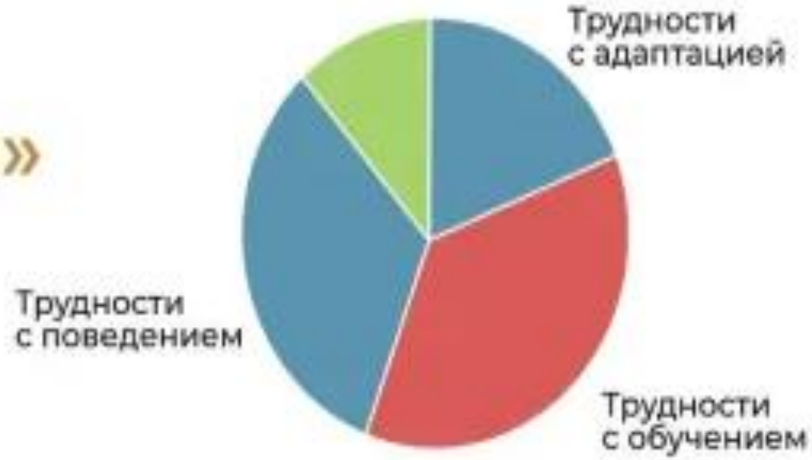
**Стандартные программы** физического воспитания **не способны удовлетворить потребности** воспитанников **этой категории**, что **создает риск**

- **их социальной изоляции и**
- **усугубления проблем со здоровьем.**

В ежегодном государственном докладе «О положении детей в Российской Федерации»* отмечается:

**«Здоровыми могут быть признаны лишь только 10% выпускников школ и 15,1 % детей-дошкольников»**




*СОВЕТ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Доклад
"ПОЛОЖЕНИЕ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"
*Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2008. — 288 с: ил.

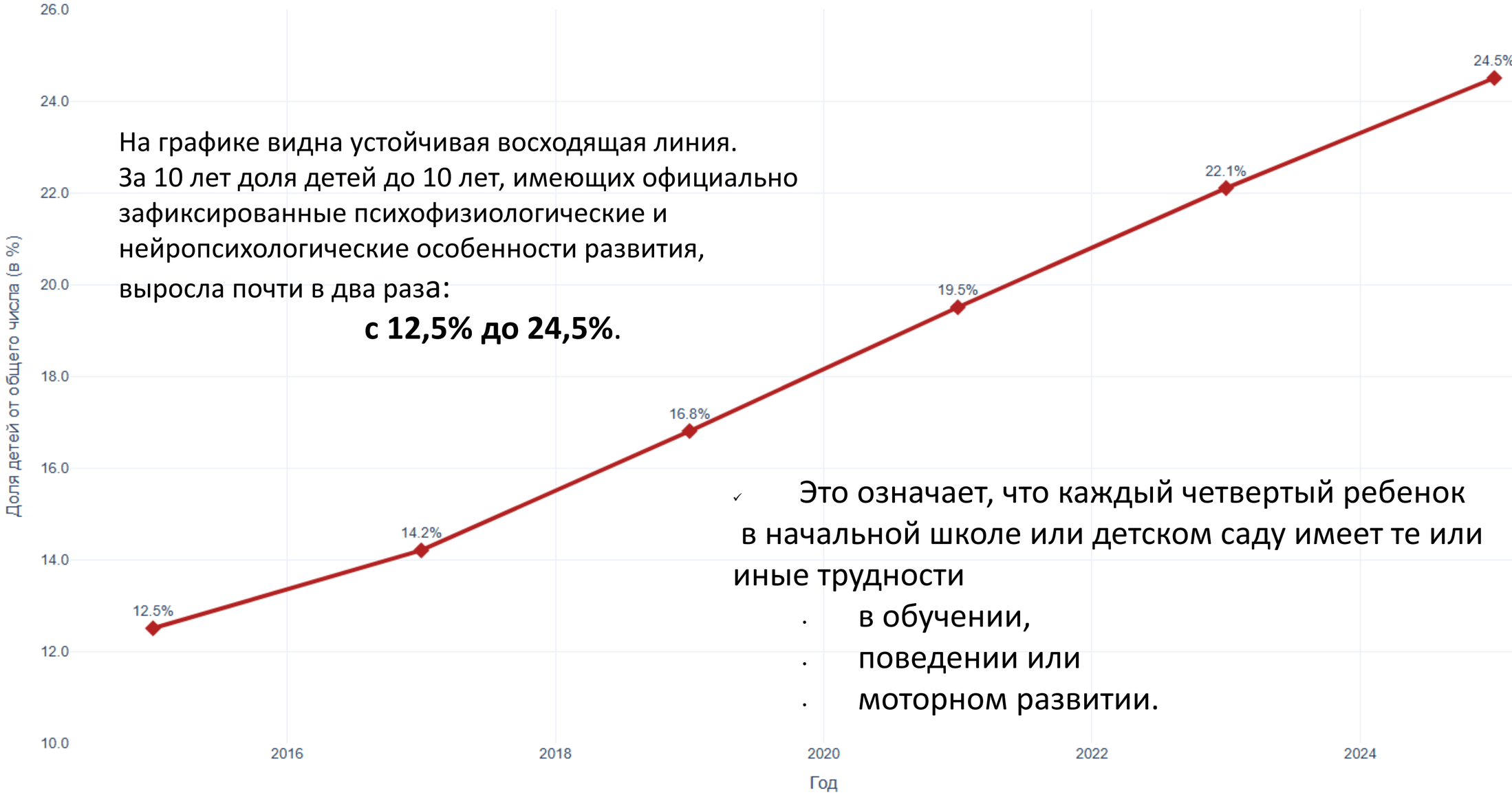
# внимание детей становится главной трудностью

- **по данным Минздрава, на 2024 год число официально выявленных случаев СДВГ (*синдром дефицита внимания с гиперактивностью*) составило от 1,5% до 3%.**



- Рост численности обучающихся с ***расстройствами аутистического спектра*** (**РАС**) в РФ (за 7 лет увеличение = в 4 р.)






На графике видна устойчивая восходящая линия.
За 10 лет доля детей до 10 лет, имеющих официально зафиксированные психофизиологические и нейропсихологические особенности развития, выросла почти в два раза:

**с 12,5% до 24,5%**.

- Это означает, что каждый четвертый ребенок в начальной школе или детском саду имеет те или иные трудности
  - в обучении,
  - поведении или
  - моторном развитии.

# Анализ данных и причин роста

**Основные категории нарушений (структура):**

1. **Речь**: Дисграфия, дислексия и задержка речевого развития (ЗРР) остаются лидерами (затрагивают до 40-50% группы риска).
2. **Внимание и активность**: СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность).
3. **Моторика**: Диспраксия развития (нарушение координации).
4. **Эмоциональная сфера**: Ранние проявления тревожных расстройств.

**Причины динамики (Почему растет?):** В научной среде выделяют два фактора:

- **Объективный рост**: Истинное увеличение числа **нарушений из-за изменения образа жизни** (гиподинамия, раннее использование гаджетов, экологические факторы, рост числа недоношенных детей, выживающих благодаря медицине).
- **Улучшение диагностики**: Врачи и педагоги стали лучше выявлять то, что ***раньше считалось*** «***педагогической запущенностью***» или плохим характером.

  Термин «норма» стал более узким.

***РЕШЕНИЕ*** **== реалистичный путь**

**– необходимо массовое внедрение**

- **телесно-ориентированных и**
- **игровых методик (например, проект «Футбол в школе»).**

**Иначе говоря, актуальность темы связана с необходимостью решения проблем**

1. **адаптации образовательной системы (школьной среды) к современным вызовам и**

2. **формирования у детей *привычек* к здоровому образу жизни, которые *повлияют на их***
   - **будущее благополучие и качество жизни,**
   - **здоровье школьников.**

# На уровне страны

## Проекты федерального уровня по физической культуре и спорту

**А. В рамках Нацпроекта «Молодёжь и дети» (Минпросвещения)**

**1.«Патриотическое воспитание граждан РФ»:**

- Включает проведение **спортивных соревнований (например, «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры»).**
- Цель: воспитание гражданственности через физическую культуру.

**2.«Успех каждого ребёнка»:**

- Финансирует спортивные секции в системе допобразования (хоккей, футбол, гимнастика).
- Развивает сеть «Домов научной коллаборации» и технопарков, где есть спортивно-технические направления.

**Б. В рамках Нацпроекта «Демография» (Минспорт и Минздрав)**

**1.«Спорт — норма жизни»:**

- **Главный проект по спорту в стране.**
- Строительство и реконструкция спортивных площадок, залов и бассейнов в шаговой доступности.
- Создание сети «ГТО-парков».
- **Популяризация комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) среди школьников**.

**2.«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни»:**

- Включает школьные программы здоровья, мониторинг питания и физической активности.

**В. Специализированные проекты (партнерские)**

**1.«Футбол в школе» (Межведомственный: РФС, Минпросвещения, Минспорт):**

- **Охватывает уроки физкультуры и школьные футбольные лиги**.

**2.«Плавание для всех»:**

- Обеспечение школ бассейнами и обучение детей плаванию как жизненно важному навыку.

# Сильные стороны Новосибирской области, влияющие на физкультурное образование

- **Программы ГТО и школьных лиг — мотивация и внеурочная активность.**
- **Традиции зимних видов спорта (лыжи, хоккей) — экологичность и доступность зимой.**
- **Развитая сеть спортивных школ олимпийского резерва (поддержка кадр ов и разнообразия видов спорта).**
- **Крупные объекты (ледовые арены, бассейны) — доступность инфраструктуры.**

# Пояснения к ранжированию с учетом сильных сторон ФО Новосибирской области

**1–4 классы (начальное образование):**

- **Акцент на мотивацию и безопасность — формирование положительного отношения к спорту.**
- **Экологичность важна: зимние прогулки на лыжах, игры на свежем воздухе.**
- **Доступность инфраструктуры критична — занятия должны быть рядом со школой.**
- **Слабая значимость профессиональной ориентации —дети ещё не задумываются о карьере в спорте.**

**5–9 классы (основное образование):**

- **Пик значимости разнообразия видов спорта и внеурочной активности —школьники пробуют себя в разных дисциплинах.**
- **Активное участие в программах ГТО и региональных соревнованиях.**
- **Важность традиций — школьные клубы и турниры формируют командный дух.**
- **Развивается социальная интеграция через командные виды спорта.**

**10–11 классы (среднее образование):**

- **Упор на медицинское сопровождение и профессиональную ориентацию - подготовка к поступлению в вузы, выбор спортивной карьеры.**
- **Снижение экологичности — больше занятий в залах (подготовка к ЕГЭ, ограниченное время).**
- **Сохранение безопасности и мотивации — поддержание физической формы перед взрослой жизнью.**
- **Участие в соревнованиях остаётся важным, но уступает место учёбе.**

# Качество физкультурного образования зависит от совокупности факторов:

1. Квалификации педагогов.
2. Учебных программ.
3. Внутришкольной среды.
4. Материально-технического обеспечения.
5. Индивидуального и дифференцированного подходов к ученикам.
6. Творческого подхода учителя.
7. Мотивации учащихся.

**ПРИМЕР**

# Дорожная карта
# внедрения сквозной модели модуля «Футбол» на 1 учебный год

**«От гиподинамии к субъектности: сквозная модель внедрения футбола силами школы, учителя и родительского сообщества для городской гимназии и сельской малокомплектной школы»**

**Цель:** создание устойчивой экосистемы физического воспитания, переход от гиподинамии к формированию самостоятельности и коммуникации при минимальных бюджетных затратах.

# I квартал (Сентябрь – Ноябрь): Аудит, легализация и запуск пилотных групп

| Участник | Задачи |
|---|---|
| **Директор** | ***Нормативная база и ресурсы:***<br>1. Издание приказа о внедрении модуля «Футбол» в рамках внеурочной деятельности или части ООП, формируемой участниками образовательных отношений.<br>2. Утверждение Положения о школьной футбольной лиге и Кодекса фэйр-плей.<br>3. Проведение инвентаризации: аудит состояния спортзала, рекреаций и пришкольной территории для зонирования под форматы 2\2 и 3\3.<br>4. Подписание соглашения о сетевом взаимодействии с местной ДЮСШ или волонтерским центром (если есть). |
| **Учитель физкультуры** | ***Методика и диагностика:***<br>1. Проведение входного тестирования базовых способностей (челночный бег, координационная лестница/линии пола, тест на гибкость) — фиксация «точки А».<br>2. Формирование разновозрастных/межклассовых пилотных групп (особенно актуально для сельских малокомплектных школ).<br>3. Запуск микро-форматов уроков (2\2, квадраты) для отработки правил безопасности и базовой моторики без жестких контактов.<br>4. Разработка системы QR-кодов со ссылками на видеоинструкции по технике ведения мяча для зон самообслуживания. |
| **Родительский комитет** | ***Коммуникация и база:***<br>1. Организационное собрание: презентация дорожной карты родителям, поиск активных пап и мам для роли «капитанов команд» и судей-добровольцев.<br>2. Организация сбора вторсырья (пластик, макулатура) для последующей реализации и закупки базового инвентаря (манишки, конусы).<br>3. Благоустройство: субботник по установке временных ворот из полипропиленовых труб или покраске старых автомобильных покрышек для разметки площадки. |

# II квартал (Декабрь – Февраль): Интеграция, социализация и работа с дефицитом кадров

| Участник | Задачи |
|---|---|
| **Директор** | ***Управление рисками и мотивация:***<br>1. Анализ первых результатов: мониторинг посещаемости (борьба с отсевом слабых учеников) и уровня травматизма.<br>2. Легализация родителей-волонтеров: оформление договоров безвозмездного оказания услуг или включение их в реестр волонтеров фонда попечителей школы (для соблюдения требований ст. 52 ФЗ-273).<br>3. PR-сопровождение: публикация фотоотчетов в местных СМИ и соцсетях учредителя для формирования имиджа «живой» школы. |
| **Учитель физкультуры** | ***Педагогика преодоления трудностей:***<br>1. Внедрение формата «Игра в тишине» (общение только жестами) для развития невербальной коммуникации.<br>2. Обучение детей дебрифингу: обязательный разбор одной тактической ошибки после каждой игры вместо критики проигрыша.<br>3. Ротация ролей: назначение разных детей капитанами и судьями, чтобы выявить скрытых лидеров и научить ответственности тех, кто привык быть ведомым. |
| **Родительский комитет** | ***Логистика и поддержка:***<br>1. Организация «Банка формы»: сбор списанной спортивной одежды у выпускников старших классов или местного предприятия для перешива в тренировочные жилеты младшим.<br>2. Назначение родительских дежурных на переменах для организации быстрых игр 2 \ 2 в коридорах (решение проблемы гипокинезии в начальной школе).<br>3. Поиск бартера: договоренность с местным автотранспортным предприятием об одном бесплатном рейсе автобуса для выезда команды на районный турнир. |

# III квартал (Март – Май): Масштабирование, автономность и выход во внешнюю среду

| Участник | Задачи |
|---|---|
| **Директор** | ***Институционализация:***<br>1. Закрепление функционала за педагогами: перевод учителя физкультуры в роль «спортивного продюсера» (освобождение от проведения 7 одинаковых уроков подряд ради режиссуры турниров).<br>2. Согласование с учредителем использования школьного стадиона летом как центра досуга села/микрорайона (объединение школьных команд с дворовыми).<br>3. Итоговый педсовет: анализ изменения показателей ВСОКО (внутренней системы оценки качества) по уровню воспитанности и работоспособности. |
| **Учитель физкультуры** | ***Проектное обучение:***<br>1. Передача управления медиа-лигой ученикам: создание пресс-центра (фото, видео трансляций на телефон), который ведет школьную таблицу чемпионата.<br>2. Организация первого открытого турнира «Школа против Родителей» или «Старшие классы против Выпускников» для укрепления горизонтальных связей.<br>3. Выходное тестирование (май): сравнение результатов с сентябрем. Оформление портфолио навыков каждого ребенка (не оценка техники удара, а индекс «преодоления усталости»). |
| **Родительский комитет** | ***Экономика участия:***<br>1. Организация выездного турнира: полное сопровождение логистики силами родителей (питание, вода, первая помощь), чтобы дети видели процесс организации труда.<br>2. Проведение аукциона или ярмарки поделок, вырученные средства от которой идут на заказ брендированной формы (создает чувство причастности к общему делу).<br>3. Анкетирование родителей на предмет удовлетворенности изменениями в поведении детей (сон, аппетит, желание идти в школу). |

# IV квартал (Июнь – Август): Стабилизация, планирование преемственности и летний лагерь

| Участник | Задачи |
|---|---|
| **Директор** | ***Стратегия:***<br>1. → Утверждение бюджета на следующий год исходя из реальных потребностей (ремонт покрытия, закупка мягкого инвентаря), опираясь на данные мониторинга.<br>2. → Заключение договора о преемственности с детским садом (при наличии) для создания единого маршрута «Адаптивный футбол ⟶ Школа мяча».<br>3. → Награждение самых активных родителей-волонтеров грамотами главы администрации для стимуляции сообщества. |
| **Учитель физкультуры** | ***Летний модуль:***<br>1. Запуск дневного лагеря с дневным пребыванием на базе модуля «Футбол» (акцент на оздоровлении, а не на спортивных результатах).<br>2. Подготовка чек-листов и методичек для молодых специалистов, которые придут в школу в сентябре (снижение риска сбоя системы при смене кадров).<br>3. Проектирование полосы препятствий на местности (использование природных рельефов) для летних тренировок. |
| **Родительский комитет** | ***Инфраструктура:***<br>1. Контроль сохранности инвентаря на каникулах (организация замков на подсобках, проверка целостности самодельных ворот).<br>2. Планирование августовского педагогического совета: подготовка выступления родителя-бизнесмена или врача о пользе внедренной модели для здоровья нации.<br>3. Инициация акции «Собери первоклашку на стадион» (передача бутс и формы от старшеклассников новым ученикам). |

**Вебинар организовали и провели:**

**Додонова Людмила Петровна, Зуева Татьяна Николаевна**

**Рабочий телефон: 8 (383) 218-09-22**

**Электронный адрес: dodonovalp@edu.54.ru; ztn@edu54.ru**

**г. Новосибирск. Красный проспект, 2, ауд. 207**