ИНДЕКС ПОДПИСКИ 015431
ПБ860

80 ПОБЕДА!

2025 ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

РИНЦ

Мастерская педагога

www.metobraz.ru

ИД «Методист»

- Инновационные практики в образовании
- Психология и воспитание
- Физическая культура и здоровье
- Интересный урок: мастер-классы и сценарии

№ 6
2025



Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-85981 от 18 сентября 2023 г.
Свидетельство о регистрации товарного знака «Журнал Методист» № 582335 от 27 июля 2016 г.

№6
2025

Мастерская педагога

www.metobraz.ru

ИД «Методист»

Журнал «Методист» зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38916 от 17 февраля 2010 г.

Журнал включён в систему РИНЦ. Договор № 195-09/2023 от 22 сентября 2023 г.

Товарный знак «Журнал Методист» зарегистрирован в Федеральной службе по интеллектуальной собственности (Роспатент). Свидетельство о регистрации № 582335 от 27 июля 2016 г.

Учредитель (соучредители)
ООО «ИДМ» (ОГРН 1037718015411)
127018, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Марьина Роща, ул. Сущёвский вал, д. 16, стр. 5

Генеральный директор
Беркович Максим Леонидович

Главный редактор
Беркович Максим Леонидович

Заместитель главного редактора
Долгова Татьяна Валерьевна

Редакционный совет
Башкатов Игорь Петрович
Дядюнова Ирина Александровна
Жукова Татьяна Дмитриевна
Золотарева Ангелина Викторовна
Иванова Надежда Вячеславовна
Львова Лариса Семеновна
Наумов Андрей Витальевич
Пахомова Елена Михайловна
Пустовалова Вега Вадимовна
Тараданова Ирина Ивановна
Тутова Лариса Николаевна
Федоров Олег Дмитриевич

Редакторы А. К. Бутырева, С. А. Куликова

Технический редактор А. В. Юшина

Корректоры Е. В. Кондрашкина, Р. А. Сибагатуллина

Дизайн, вёрстка: Е. А. Елисеева

Подписной индекс
«Почта России» – ПБ860, «Урал-Пресс» – 015431

Контактная информация
Сайт: www.metobraz.ru. E-mail: info@metobraz.ru
Сообщество: www.vk.com/metobraz
Телефон: +7 (495) 517-49-18

Цена свободная. 0+
Подписано в печать 25.09.2025.
Год выпуска издания: 2025 г.
Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 4,0.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Тираж 40 экз. Заказ № 2100.
Отпечатано в типографии
ООО «Принт сервис групп»
Сайт: www.printsg.ru. E-mail: 3565264@mail.ru
105187, г. Москва, Борисовская ул., д. 14, стр. 6

Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения правообладателя. Издательство и редакция не несут ответственности за содержание статей и рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

© ООО «ИДМ», оформление, 2024

Содержание

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ В ОБРАЗОВАНИИ

Морозов А. А. Исторические карты в школе: новые подходы к традиционному средству обучения 2

Литвиненко Т. Ю. Применение эмпирического метода исследования в интегрированных занятиях декоративно-прикладного творчества с общеобразовательными дисциплинами 11

Денисенко С. В. Биология в истории и профессиях: междисциплинарная методика профориентации и мотивации 17

ПСИХОЛОГИЯ И ВОСПИТАНИЕ

Кудухты А. А. Воспитание ценностного отношения к природе у детей младшего школьного возраста 24

Захватова А. Ю. Психологические аспекты и трудности в процессе изучения иностранного языка при выборе неправильной методики обучения без учёта типа памяти ученика 36

Орлова Л. Л. Формирование активной жизненной позиции учащихся через проектную деятельность естественно-научной направленности 43

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Беденко Н. А. Игра как средство обучения физическим качествам 53

Похвалина А. А. Применение функциональной круговой тренировки в ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы 58

ИНТЕРЕСНЫЙ УРОК: МАСТЕР-КЛАССЫ И СЦЕНАРИИ

Баландина Н. В. Проект занятия по теме «Изучение хвойных растений» 65

ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

***Похвалина Анастасия Александровна*, педагог дополнительного образования, Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской города Челябинска», г. Челябинск**

В статье актуализируется проблема снижения физической активности детей. В качестве решения рассматриваются метод функциональной круговой тренировки и её влияние на физическое развитие обучающихся. Представлена структура занятия с применением данного метода в рамках дополнительного образования детей.

Ключевые слова: физическая активность детей, функциональная круговая тренировка, физическое развитие, обучающиеся.

The article highlights the problem of reducing children's physical activity. It considers the method of functional circuit training and its impact on students' physical development as a solution, and presents the structure of classes using this method within the framework of additional education for children.

Keywords: children's physical activity, functional circuit training, students, physical development.

Введение

Современное общество сталкивается с устойчивым снижением двигательной активности среди молодого поколения.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое действие организма, вызванное сокращениями мышц и приводящее к расходованию энергетических ресурсов [3]. Под данным термином подразумеваются любые формы движения, включая занятия спортом, передвижение пешком либо транспортом, выполнение рабочих обязанностей и домашние заботы. Благотворное влияние на здоровье оказывают как умеренные, так и высокоинтенсивные нагрузки.

Физическая активность — это одна из важнейших естественных потребностей человека, она формирует структуру и все функции нашего организма.

Результаты международных исследований показывают снижение физической активности у подростков 12–15 лет до 46,5 минут в день [7], при том что по рекомендации ВОЗ необходимо минимум 60 минут физической активности в день.

Е. И. Угрюмова [6] подчёркивает, что ключевым фактором падения уровня физической активности является замещение активных занятий подросткового возраста компьютерными играми, следствием чего становится рост распространённости малоподвижности, чрезмерная нагрузка на зрение и нервную систему. Другие авторы отмечают среди причин также чрезмерную нагрузку в школе, гаджеты, соцсети, незаинтересованность ребёнка, отсутствие возможностей для занятий [2].

Применение функциональной круговой тренировки

Последствия недостаточной физической активности весьма негативны. Отсутствие регулярных нагрузок ведёт к стремительной утрате мышечного тонуса и постепенной деградации мускулатуры. Это сопровождается потерей силы и работоспособности мышц, формированием расстройств сосудистой регуляции, развитием депрессивных состояний и прочих нарушений функционирования нервной системы, нарушением метаболизма [1].

Данную проблему нельзя игнорировать, и педагоги могут искать эффективные пути повышения заинтересованности молодёжи в активном образе жизни посредством внедрения инновационных методик фитнеса, способствующих привлечению подростков к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

В связи с этим нами предлагается внедрение функциональной круговой тренировки в дополнительную общеобразовательную программу «Силовая подготовка» для учащихся 12–14-летнего возраста. Основные цели программы включают улучшение физического состояния участников, воспитание дисциплинированности и умения эффективно взаимодействовать в коллективе, стимулирование устойчивого желания заниматься физическими упражнениями.

Для достижения данных результатов, мы считаем, функциональная круговая тренировка (далее — ФКТ) будет оптимальной, так как сочетает в себе элементы силовой подготовки и кардионагрузки в условиях индивидуальной или групповой работы. Данная форма физической активности является предметом изучения и освоения в работах различных педагогов и тренеров [4; 5; 6].

Ключевое предназначение ФКТ заключается в оптимизации формирования двигательных способностей. Эта задача подразумевает всестороннее совершенствование показателей силы, ловкости, выносливости, скорости реакций при чётком контроле за организацией и персональными нормами тренировочных упражнений. Изменяя один или несколько аспектов методики выполнения упражнений, мы можем регулировать интенсивность и целевую направленность нагрузки. Основной блок каждого занятия представляет собой набор универсальных развивающих упражнений с акцентом на силовые элементы. Такие комплексы обязательно содержат достаточный объём упражнений как силовой направленности, так и ориентированных на развитие скоростно-силовых характеристик.

Проанализируем ключевые достоинства функциональной круговой тренировки и её положительное воздействие на физическое состояние обучающихся.

Интегрированный метод тренировок. ФКТ предусматривает использование широкого спектра разнонаправленных упражнений, обеспечивающих укрепление всех основных мышечных групп и общее улучшение телосложения. Благодаря этому обучающиеся получают возможность не только укреплять свою мускулатуру, но также существенно улучшать показатели выносливости, гибкости и координации движений. Это способствует общему развитию организма, особенно в подростковый период.

Рациональное распределение времени. Особенность функциональной круговой тренировки состоит в том, что она обеспечивает эффективную проработку разных групп мышц за короткий промежуток времени благодаря последовательному выполнению комплекса упражнений без больших пауз между ними. Это делает ФКТ особенно привлекательной для обучающихся, которые могут совмещать занятия спортом с учебной нагрузкой. Эффективное использование времени позволяет им достигать значительных результатов за короткий период.

Повышение мотивации. ФКТ часто проводится в группах, что создаёт атмосферу командного духа и поддержки. Такой подход значительно повышает мотивацию занимающихся, поскольку они видят прогресс собственных результатов и активно поддерживают друг друга в ходе тренировочного процесса. Помимо этого, разнообразный подбор видов упражнений (силового характера, аэробных и других), вкупе с разными форматами занятий, привносят элемент новизны и делают каждую тренировку увлекательным событием.

Укрепление здоровья. Систематическое выполнение функциональной круговой тренировки оказывает положительное влияние на самочувствие

и эмоциональное состояние молодых спортсменов. Регулярные тренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, нормализовать метаболизм и повысить защитные ресурсы организма. Эти аспекты приобретают особую значимость в современной реальности, характеризующейся высоким уровнем гиподинамического образа жизни многих подростков.

Адаптивность и индивидуальный подход. ФКТ может быть адаптирована под уровень подготовки каждого обучающегося. Это даёт возможность педагогу-тренеру создавать планы занятий, соответствующие физическим особенностям и индивидуальным целям каждого участника.

Такой подход способствует эффективному обучению и снижает риск получения травм.

Данные достоинства ФКТ делают её эффективным инструментом достижения целевых установок программы «Силовая подготовка». Поэтому мы предлагаем использовать алгоритм ФКТ в качестве базовой структуры занятия в освоении программы. Структура занятия с использованием функциональной круговой тренировки выглядит так:

1. Введение (10 минут):

- объяснение темы занятия;
- повторение основ функциональной тренировки: какие физические качества развиваются во время учебного занятия, для чего и зачем нужны такие тренировки;
- обзор упражнений, которые будут выполняться.

2. Разминка (10–15 минут):

- суставная разминка: динамические вращения, наклоны тела, махи руками, прыжки ногами, которые подготавливают мышцы и суставы к дальнейшей работе;
- кардиоупражнения (прыжки на скакалке пять минут / беговая дорожка десять минут / велотренажёр десять минут).

3. Основная часть (40–50 минут):

- круговая тренировка состоит из 7семи-десяти станций, на каждой из которых выполняется определённое упражнение (например, приседания, отжимания, планка);
- время выполнения на каждой станции — 40–45 секунд, затем 10–15 секунд на отдых;
- полный круг повторяется три-четыре раза в зависимости от уровня подготовки группы;
- упражнения последовательно сменяют друг друга согласно заданному маршруту, смена позиций производится строго по команде педагога.

Примерный тренировочный план выглядит так:

- станция 1: приседания с набивным мячом (три-пять кг);
- станция 2: бег через координационную лестницу;
- станция 3: «Стульчик» (присед у стены);
- станция 4: отжимания от пола или с колен;
- станция 5: прыжки на скакалке;
- станция 6: скручивание с подъёмом ног;
- станция 7: динамическая планка (скалолаз / планка с касанием плеча / прыжки в планке с разведением ног);
- станция 8: «Пловец» (лёжа на животе со сведением лопаток).

4. Завершение тренировки (10–15 минут):

- заминка (10–15 минут): статическая растяжка, дыхательные упражнения;
- обсуждение результатов тренировки, получение обратной связи от обучающихся (обсудить, что получилось, а что было сложно; поделиться информацией о том, как заниматься дома).

В зависимости от целей тренировки, физических возможностей обучающихся упражнения могут варьироваться.

При проведении занятия с применением ФКТ мы обращаем внимание на реализацию следующих подходов и методов:

1. **Индивидуальный подход:** оценка уровня физической подготовки каждого участника и адаптация упражнений под их возможности.

2. **Безопасность:**

- информировать обучающихся о правилах безопасности во время занятий;
- убедиться, что пространство для тренировки свободно от лишних тренажёров и оборудования;
- контролировать выполнение упражнений.

3. **Групповая работа:** разделение на небольшие группы для выполнения упражнений на станциях, что может повысить командный дух и мотивацию.

4. **Игровые элементы:** включение игр и соревнований, что делает занятия более увлекательными.

5. **Обратная связь:** обсуждение процесса и результатов тренировки для обмена впечатлениями и поддержки друг друга.

6. **Метод демонстрации:** показ каждого упражнения с объяснением техники выполнения перед тем, как обучающиеся приступят к его выполнению.

7. **Доброжелательная атмосфера:** создание позитивной и поддерживающей атмосферы помогает обучающимся не только научиться выполнять функциональные упражнения, но и развить интерес к физической активности в целом.

В качестве оборудования используются гантели, мячи с утяжелением, скакалки, координационная лестница, маты, секундомер, а также конусы или другие предметы для разметки пространства.

Заключение

Таким образом, включение в образовательный процесс функциональной круговой тренировки (ФКТ) открывает широкие перспективы для существенного роста общей физической подготовленности, усиления мышечной силы, совершенствования координации движений и повышения гибкости. Обучаясь технике правильного выполнения упражнений, участники учатся комбинировать различные элементы в единый цикл тренировки, знакомятся с особенностями эксплуатации спортивного инвентаря. Такой многоуровневый подход стимулирует выработку внутренней мотивации, целенаправленного подхода к процессу самосовершенствования, развивает способность объективно оценивать своё физическое состояние и оперативно вносить необходимые коррективы в режим тренировок.

Следовательно, ФКТ представляется действенным механизмом для комплексного физического развития школьников. Её эффективность обусловлена многообразием положительных эффектов: экономией времени, усилением внутренней мотивации, улучшением самочувствия и адаптацией к индивидуальному уровню готовности каждого подростка. Применение данной формы физической активности в образовательных программах способно заметно увеличить общую двигательную активность подрастающего поколения и заложить основы активной и здоровой жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гришан, М. А.* Физиологические последствия гиподинамии для организма человека [Электронный ресурс] / М. А. Гришан // Здоровье и образование в XXI веке. — 2018. — № 12. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-posledstviya-gipodinamii-dlya-organizma-cheloveka (дата обращения: 23.06.2025). — Текст: электронный.
2. *Попова, Е. С., Иванова, Н. А.* Проблема недостаточной физической активности современных школьников [Электронный ресурс] / Е. С. Попова, Н. А. Ивано-

ва // Проблемы педагогики. — 2020. — № 6 (51). — С. 110–114. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-nedostatochnoy-fizicheskoy-aktivnosti-sovremennyh-shkolnikov (дата обращения: 20.06.2025). — Текст: электронный.

3. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. — Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2021. — 93 с. — URL: https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf (дата обращения: 01.07.2025). — Текст: электронный.
4. *Сергина, Т. И.* Функциональная тренировка с весом собственного тела : учебно-методическое пособие / Т. И. Сергина, Н. П. Тагирова, И. В. Воробьёва. — Казань : КФУ, 2023. — 91 с.
5. *Сидоров, Д. Г.* Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений : учеб.-метод. пос. / Д. Г. Сидоров; Нижегор. гос. архитектур.- строит. ун-т. — Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. — 63 с.
6. *Угрюмова, Е. И.* Фитнес-технологии как средство повышения мотивации учащихся на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / Е. И. Угрюмова, Л. С. Середа, А. В. Простит // Молодой учёный. — 2022. — № 32 (427). — С. 124–126. — URL: https://moluch.ru/archive/427/94366/ (дата обращения: 19.06.2025). — Текст: электронный.
7. *Херберт, Я.* Уровень физической активности и малоподвижный образ жизни детей и подростков — социальная проблема XXI века / Я. Херберт, К. Гарволь, Л. Заремба // Социология физической культуры и спорта. — 2021. — № 9. — С. 51–53.

Методист
издательский дом

Подписывайтесь
на наш канал в Телеграм

https://t.me/idmetodist

Не упустите возможность
быть в курсе последних
новостей и тенденций
в области образования





Не забудьте продлить Вашу подписку!

Выберите удобный способ подписки

01

В редакции

На сайте metobraz.ru
или по телефону
+7 (495) 517-49-18

02

Через почтовые каталоги

Почта России
ПБ860

Урал-Пресс
015431

03

В агентствах вашего города

Орикон Саратов

Email: press@oricon-s.ru
Телефон: 8 (905) 326-13-08,
8 (845) 233-89-90

Сервис-Пресс

Телефон: 8 (965) 226-22-36

04

На сайте Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU

Библиотека методиста

Журнал «Библиотека методиста»

В каждом номере

Публикуются учебно-методические пособия и тематические сборники, посвященные работе образовательных организаций всех типов



Оформить подписку:

По телефону **+7 (495) 517-49-18** | На сайте **metobraz.ru**

Подписные индексы в каталогах:

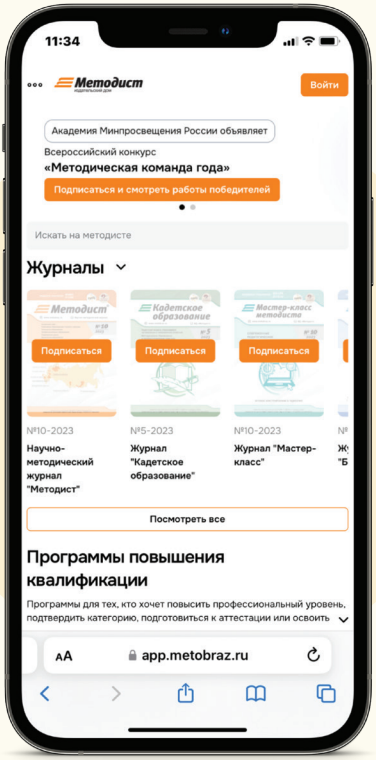
Почта России – П1606 | **Урал-Пресс – 85121**

Интеллектуальное суперприложение

«Методист. Образование»

Кейсы и методические материалы • Интеллектуальный поиск

7 профессиональных журналов • Вопрос эксперту • Портфолио педагога



Единый доступ к методическим разработкам педагогов со всей России

app.metobraz.ru