

ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Удалова А.А.

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования спортивная
школа «Олимп» Апшеронского района
Апшеронск, Россия

Аннотация. Проведена сравнительная оценка антропометрических особенностей спортсменов Краснодарского края разных видов спорта (бокс, волейбол, греко-римская борьба, легкая атлетика, дзюдо, настольный теннис, тхэквондо). Установлены различия в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства.

Введение. Изучение антропометрических данных спортсменов в различных видах спорта сохраняет высокую актуальность, главным образом, в связи с постоянной необходимостью уточнения критериев спортивного отбора. В большинстве видов спорта существует целый ряд четко сформулированных антропометрических модельных характеристик, без соблюдения которых добиться успеха в конкретной дисциплине практически невозможно [1, 2]. Также существует необходимость выявления уровней развития основных антропометрических параметров у спортсменов, обоснования эффективных средств и методов развития физических качеств [3, 4].

Конституциональные типы среди представителей разных видов спорта различны. В каждом виде спорта можно найти как бы свой идеальный морфотип спортсмена.

Методы исследования. Анализ литературных источников по данной тематике, антропометрические измерения спортсменов, математические методы (графический, сравнения, статистическая обработка результатов исследования).

Цель исследования. Определение особенностей антропометрических показателей спортсменов различной спортивной ориентации.

Антропометрические параметры, снимаемые у студентов:

- длина тела стоя;
- длина тела сидя;
- показатели окружности грудной клетки (норма, максимум, минимум);
- возраст;
- вес.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось со спортсменами Краснодарского края 7 видов спорта разного уровня подготовленности.

Многие ученые придают большое значение антропометрическим показателям и выделяют отдельные специфические признаки, необходимые для

определенного вида спорта. В этих работах указывается, что для успешной специализации в ряде видов спорта важное значение имеют такие показатели, как рост, вес, длина конечностей и их сегментов, ширина плеч и таза. Широкие исследования и обобщение теоретических данных позволили Г.С. Тумяну и Э.Г. Мартиросову охарактеризовать конституцию, пропорции тела и физическое развитие спортсменов различных видов спорта.

Средние значения параметров представлены в таб.1. Весовые и возрастные показатели спортсменов представлены рис. 1, средние значения антропометрических параметров – рис. 2.

Таблица 1

Антропометрические показатели физического развития спортсменов разных видов спорта

Вид спорта	Возраст, лет	Антропометрические параметры					
		длина тела, см		Вес, кг	Окружность грудной клетки, см		
		стоя	сидя		норма	максимум	минимум
Средние показатели							
Бокс	20,3±0,1	167,2±2,0	88,6±0,9	58,2±1,6	86,6±0,5	92,0±1,2	83,8±1,0
Волейбол	19,3±2,3	164,9±1,9	87,3±1,2	59,8±1,3	85,0±0,7	88,8±1,4	81,7±0,9
Греко-римская борьба	20,3±1,1	168,5±3,4	88,1±0,7	66,6±3,0	91,7±0,9	96,7±1,1	88,8±0,80
Легкая атлетика	20,0±1,9	169,3±1,2	88,5±1,0	60,5±2,1	86,3±1,2	92,1±1,4	84,8±0,3
Дзюдо	19,4±0,5	170,4±1,4	90,7±1,1	66,5±1,5	93,0±1,6	99,1±1,2	91,8±0,7
Настольный теннис	21,0±2,1	163,0±0,9	86,7±1,2	63,0±1,6	89,7±1,0	94,0±1,2	87,0±0,7
Тхэквондо	18,4±1,7	160,0±1,8	84,1±0,2	55,6±0,8	85,8±1,1	90,0±0,9	86,0±0,8

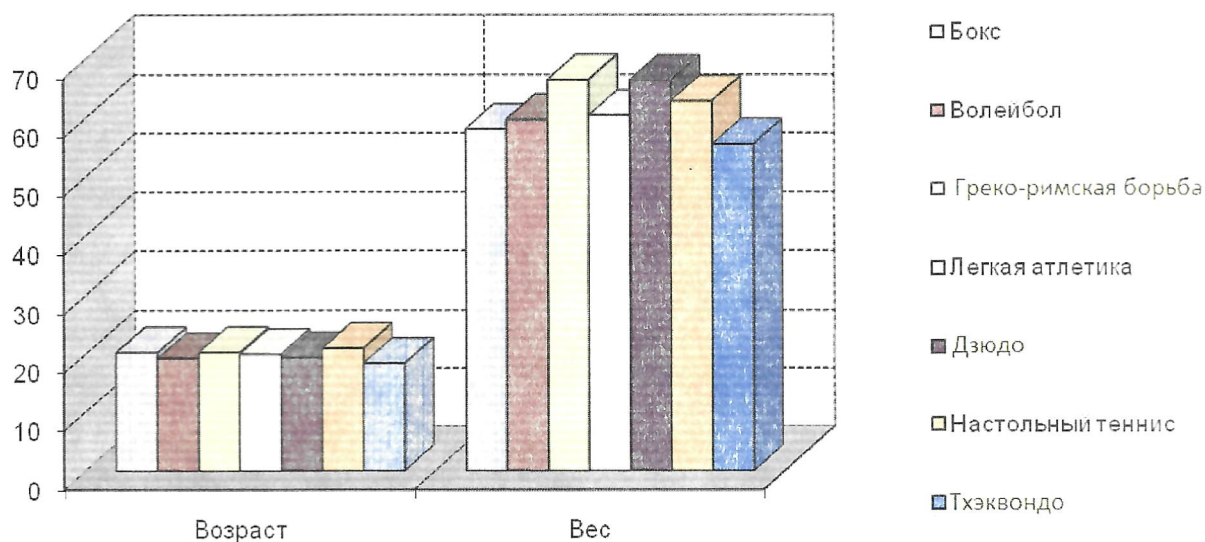


Рис. 1. Весовые и возрастные показатели спортсменов (средние значения)

Анализируя рис. 1 можно сделать следующие выводы:

- самые молодые спортсмены, принимавшие участие в исследовании, были представителями тхэквондо ($18,4 \pm 1,7$), самые взрослые – в настольном теннисе ($21,0 \pm 2,1$);
- самые тяжелые оказались представители греко-римской борьбы ($66,6 \pm 3,0$) и дзюдо ($66,5 \pm 1,5$), самые легкие – в тхэквондо ($55,6 \pm 0,8$).

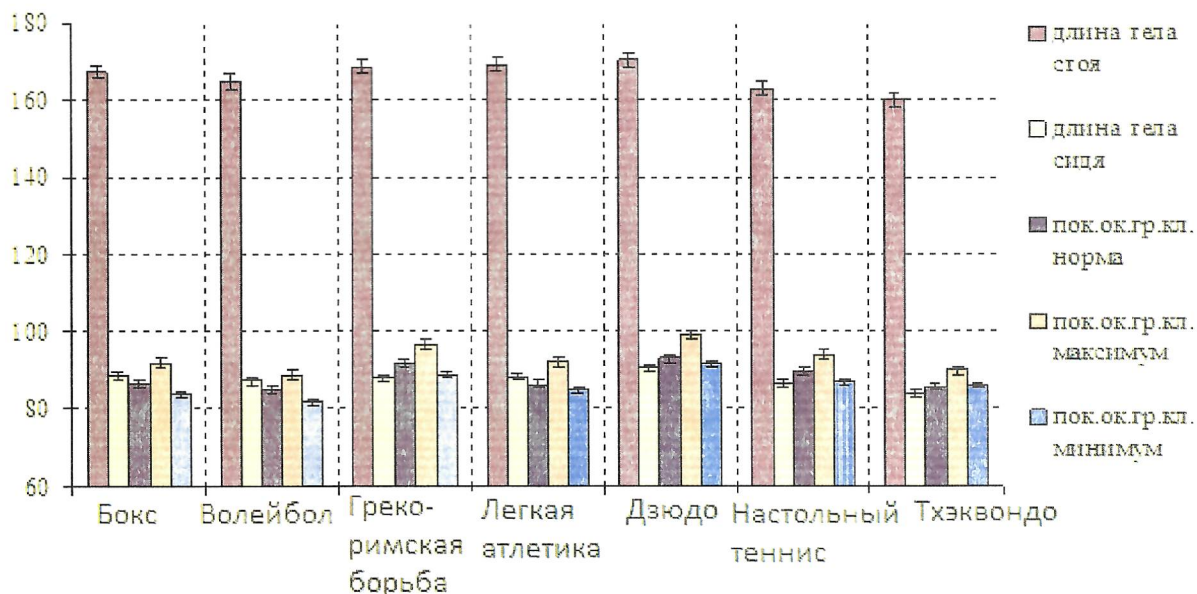


Рис. 2. Показатели окружности грудной клетки и длина тела спортсменов

В результате исследования антропометрических параметров спортсменов разных видов спорта Краснодарского края выявлено:

- наибольшая длина тела стоя: дзюдо ($170,4 \pm 1,4$), легкая атлетика ($169,3 \pm 1,2$);
- наименьшая длина тела стоя: тхэквондо ($160,0 \pm 1,8$);
- наибольшая длина тела сидя: дзюдо ($90,7 \pm 1,1$);
- наименьшая длина тела сидя: тхэквондо ($84,1 \pm 0,2$);
- наибольшие показатели окружности грудной клетки: дзюдо ($93,0 \pm 1,6$; $99,1 \pm 1,2$; $91,8 \pm 0,7$);
- наименьшие показатели окружности грудной клетки: волейбол ($85,0 \pm 0,7$; $88,8 \pm 1,4$; $81,7 \pm 0,9$).

Выводы. В результате анализа литературы и проведенного исследования антропометрических показателей физического развития спортсменов разных видов спорта, можно сделать следующие выводы: спортсмены отличаются своими конституциональными особенностями; представители разных видов спорта имеют свои морфологические особенности; спортсмены высокого класса морфологически отличаются от спортсменов средней и низкой квалификации; чем выше квалификация спортсмена, тем меньше морфологические и функциональные различия между ними. Все это позволяет заключить: морфологические и функциональные особенности — это один из основных селективных факторов, определяющих перспективность спортсмена.

Список литературы

1. Васильев С.В. Основы возрастной и конституционной антропологии. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 217 с.
2. Додонова Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии: Учебное пособие. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2006. – 160 с., ил.
3. Хомутов А.Е. Антропология. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 315 с.
4. Методика морфофизиологических исследований в антропологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 104 с.

**Институт "РОПКиП"
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ И
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Авиаторов ул., 2, пом 286н Г. Абакан

Республика Хакасия, 655016

тел: 8(953) 255 99 00

info@ropkip.ru

СМИ ЭЛ № ФС 77 - 76928 от 01.10.2019г.

№ РК-6211-477518 от 23 января 2026 года.

О принятии статьи к публикации.

СПРАВКА

Настоящая справка выдана для предъявления по месту требования и подтверждает факт официальной публикации статьи на тему:
ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Автор(ы):

Удалова Анна Александровна, тренер-преподаватель МКУ ДО СШ "Олимп".

Статья принята к публикации в Всероссийский сборник статей и публикаций института развития образования, повышения квалификации и переподготовки.

Председатель оргкомитета

Клапова Е.В.



АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У СТРЕЛКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ

Удалова Анна Александровна

*Тренер-преподаватель Муниципального казенного учреждения
дополнительного образования спортивной школы «Олимп»*

Апшеронского района, г. Апшеронск

Введение. Координация действий при производстве прицельного выстрела является результатом сложной руководящей деятельности центральной нервной системы. Большое количество органов и систем, вступающих в координационные отношения, определяют легкую уязвимость выработанной координации. Поэтому не случайно, что при отрицательном влиянии стартового состояния именно координация действий нарушается легче и чаще всего [1]. Производство прицельного выстрела состоит из ряда элементов. Правильное выполнение каждого из них и их взаимная координация составляют технику стрельбы [2]. Практика подготовки стрелков показывает, что одной из основных причин, снижающих эффективность учебно-тренировочного процесса, является отсутствие у тренеров объективных критериев оценки уровня координации, технического мастерства, а, следовательно, и методов контроля его совершенствования [3, 4]. Цель исследования – сравнительный анализ динамики развития равновесия у стрелков разного уровня. Оценивалось состояние координации у стрелков-пулевиков 1 и 2 спортивных разрядов, применяя комплекс упражнений на развитие координационных способностей, тест Яроцкого, пробу Ромберга и стрелковый тренажер СКАТТ.

Вопрос устойчивости у стрелков не столько относится к влиянию оружия, как к влиянию корпуса. Тогда мысли от контроля за оружием переходят к мысли об успокоении качки. В связи с этим в стрелковые тренировки включаются специальные упражнения, которые вставляют между сериями на удержание и сериями холостой стрельбы. С одной стороны это вносит разнообразие в тренировку, с другой стороны приносит огромную пользу, так как о влияниях корпуса забывается [5].

Основные регуляторы равновесия - мышечный и вестибулярный аппараты. Однако без участия органов чувств система регуляции равновесия становится неустойчивой. Попробуйте, например, стоя на носках, закрыть глаза, и вы почувствуете, что выключение зрения ведет к неустойчивости равновесия.

Регуляция поз и движений в повседневной жизни осуществляется рефлекторным путём - автоматически. Как известно, все наши органы и ткани имеют чувствительные нервные окончания - рецепторы. Основными регуляторами равновесия являются мышечные и вестибулярные рецепторы [6].

Равновесие - процесс динамический: в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Мы как бы теряем на мгновение равновесие и вновь его восстанавливаем. Бег, ходьба и другие действия, даже стояние на месте требуют постоянных усилий для удержания равновесия тела в нужной позе. Это привычный и незаметный для нас процесс. Но стоит только споткнуться во время ходьбы или бега, как мы совершаем так называемые предохранительные движения: подпрыгиваем, оказывая тем самым сопротивление силе инерции, отклоняем туловище, как бы подводя центр тяжести под точку опоры, падая, подставляем руку и т.д. [7].

Чем выше тренированность, тем легче человек приспосабливает свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Оптимальный уровень развития способности к управлению равновесием тела позволяет нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее чётко и экономно.

Высокая устойчивость вестибулярного аппарата присуща гимнастам, акробатам, летчикам и космонавтам. Это в немалой степени следствие регулярных тренировок и систематической подготовки на специальных тренажерах.

В настоящее время существует специальный стрелковый тренажер «СКАТТ», программа которого оценивает основные показатели техники стрельбы и позволяет получить срочную информацию о некоторых пространственных показателях техники стрельбы в системе «стрелок-оружие-мишень» и широко применяется в учебно-тренировочном процессе ведущих стрелков-пулевиков. Данный тренажер способен оценить уровень координации спортсмена.

При проведении контроля или самоконтроля хорошо использовать также простейшие пробы, позволяющие судить о состоянии нервной системы. Так, проба Ромберга позволяет оценить статическую координацию. Эту пробу наряду с пробой Яроцкого часто используют при исследовании функционального состояния вестибулярного анализатора.

Ориентировка при перемещениях, при изменении положения тела в пространстве, сохранение устойчивого равновесия зависит от функционального состояния вестибулярного анализатора. При нарушении его функции отмечается неустойчивость даже в простой позе Ромберга.

Простота и доступность данных тестов позволяет достаточно быстро определить уровень подготовленности стрелков.

При сочетании проб, тестов и стрелкового тренажера СКАТТ можно комплексно оценить координационную функцию нервной системы у стрелков разного уровня.

Целью исследования является сравнительный анализ динамики развития равновесия у стрелков разного уровня.

Задачи исследования: анализ литературы по данному вопросу; оценка уровня координации с помощью стрелкового тренажера СКАТТ, теста Яроцкого и пробы Ромберга.

Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; диагностика результатов стрельбы; результаты пробы Ромберга и теста Яроцкого; математические методы (графический, сравнения, статистическая обработка результатов стрельбы, оценка качества стрельбы).

Организация исследования. На данном этапе исследовалась координационная функция нервной системы у обучающихся, имеющих 1 и 2 спортивные разряды по пулевой стрельбе. Оценивалось состояние статической координации с помощью усложненной пробы Ромберга. Определялся порог чувствительности вестибулярного аппарата с помощью теста Яроцкого. Оценивался уровень координации с помощью стрелкового тренажера СКАТТ. Объем нагрузки, интенсивность и комплекс упражнений соответствовали подготовительному периоду спортивной тренировки по пулевой стрельбе.

Исследование проводилось в подготовительный период с сентября по декабрь, тренировочный процесс проходил 5 раз в неделю по 2 часа.

В исследовании участвовали экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы в количестве 12 спортсменов в каждой. В его основе лежит развитие равновесия у стрелков-пулевиков, применяя комплекс упражнений на развитие координационных способностей и стрелковый тренажер СКАТТ, для практического повышения качества стрельбы.

Для ЭГ был применен комплекс специальных упражнений для стрелков, направленный на развитие равновесия и способность сохранять устойчивое положение позы "стрелок-оружие" и системы "стрелок-оружие-мишень", КГ тренировалась по стандартной программе СДЮСШОР по пулевой стрельбе [3, 4], величина нагрузки соответствовала средней для подготовительного периода обычных спортсменов в обеих группах.

В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что для оценки уровня координации наиболее простыми и эффективными являются проба Ромберга, тест Яроцкого и применение стрелкового тренажера СКАТТ.

Специальный комплекс упражнений на развитие равновесия позволяет улучшить качественные показатели стрельбы. При помощи этих средств и методов можно достоверно оценить уровень подготовленности стрелков.

Специальные упражнения для тренировки устойчивости в изготовке «стоя»:

- упражнения на удержание (минимизация колебаний, мишень не выходит за пределы мушки);
- упражнение на управление и контроль различных групп мышц (стандартная изготовка, ведение мушки от центра мишени к ее границам четко по вертикали и горизонтали и возвращение в центр мишени);
- упражнение на работу со спуском;

Общеразвивающие упражнения на развитие равновесия:

- пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 15-20 секунд;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8-10 наклонов туловища в лево и в право (маятникообразные движения), один наклон в секунду, то же, но с закрытыми глазами;
- стоя на носках выполнить 8-10 пружинящих движений головой влево и вправо; одно движение в секунду.

Усложненной пробой Ромберга оценивалось состояние статической координации.

Состояния вестибулярного анализатора оценивалось с помощью теста Яроцкого. Данный тест определяет порог чувствительности вестибулярного аппарата.

Проба Ромберга и тест Яроцкого снимались в экспериментальной и контрольной группах за весь подготовительный период 3 раза: на 1 неделе (для оценки исходного состояния КС); на 7 неделе (для промежуточного контроля); на 12 неделе (для оценки результатов исследования).

Результаты снятия пробы и теста на 1, 7 и 12 неделях представлены таблицей 1, сводные графики – рисунком 1.

С помощью стрелкового тренажера СКАТТ оценивалось состояние уровня координации. Каждую неделю снимались средние показатели длины траектории L, мм для каждого стрелка из ЭГ и КГ (табл.2) при выполнении серии из 10 выстрелов (рис.2).

С помощью проведенного исследования можно проследить динамику развития равновесия у стрелков-пулевиков (табл. 1, 2; рис. 1, 2).

Таблица 1

Показатели оценки состояния координации с помощью пробы Ромберга теста Яроцкого для всех групп на 1, 7, 12 неделях исследования ($X \pm \sigma$)

№ Недели	ЭГ	КГ	Р
Усложненная проба Ромберга			
1	56,42 ± 1,66	55,91 ± 1,44	P < 0,05
7	67,33 ± 1,84	64,42 ± 1,32	P < 0,05
12	76,67 ± 2,21	68,42 ± 1,32	P < 0,05
Тест Яроцкого			
1	41,75 ± 3,19	41,33 ± 2,73	P < 0,05
7	53,33 ± 3,35	47,00 ± 2,58	P < 0,05
12	71,83 ± 5,03	57,17 ± 2,79	P < 0,05

Таблица 2

Показатели оценки состояния координации с помощью стрелкового тренажера СКАТТ на 1, 7, 12 неделях исследования ($X \pm \sigma$)

№ Недели	ЭГ	КГ	Р
Средние значения длины траектории			
1	68,58 ± 2,26	69,58 ± 2,62	P > 0,05
2	62,34 ± 1,43	68,16 ± 2,12	P > 0,05
3	55,12 ± 1,72	66,28 ± 2,16	P > 0,05
4	50,95 ± 0,61	64,40 ± 2,53	P > 0,05
5	44,31 ± 0,99	61,98 ± 2,54	P > 0,05
6	37,39 ± 0,82	58,75 ± 2,14	P > 0,05

7	31,85 ± 3,90	55,18 ± 1,92	P > 0,05
8	27,13 ± 1,07	51,78 ± 2,43	P > 0,05
9	25,13 ± 0,59	47,32 ± 2,14	P > 0,05
10	22,93 ± 0,59	43,39 ± 1,47	P > 0,05
11	20,72 ± 0,20	39,86 ± 1,48	P > 0,05
12	18,47 ± 1,76	35,89 ± 1,96	P > 0,05

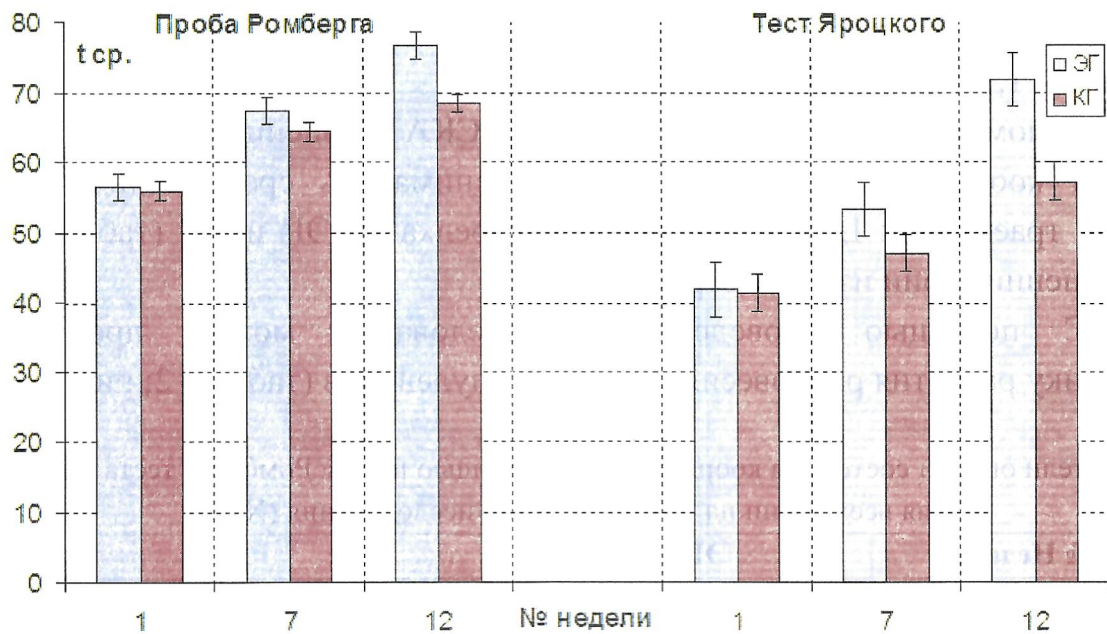


Рис. 1. График роста среднего времени устойчивости у всех групп за весь период исследования

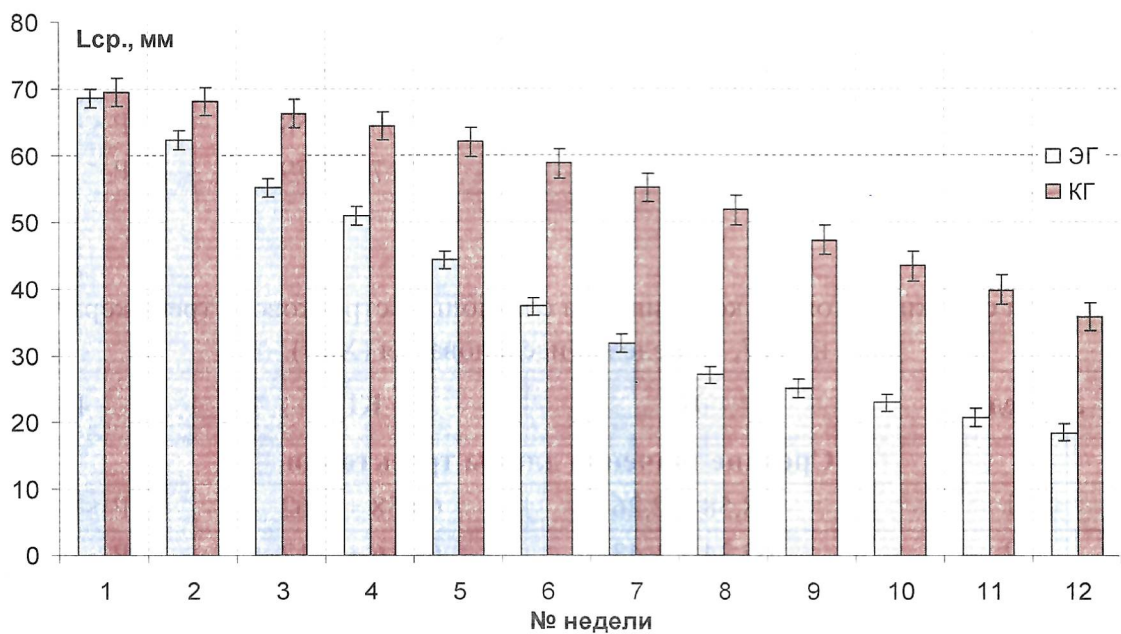


Рис. 2. График уменьшения средней длины траектории у всех групп за весь период исследования

В результате анализа таблиц 1, 2 и рисунков 1, 2 выявлено:

- рост среднего времени устойчивости с помощью усложненной пробы Ромберга за весь период исследования составил: у экспериментальной группы на $20,25 \pm 1,90$ сек, у контрольной группы на $12,51 \pm 1,36$ сек;

- рост среднего времени устойчивости с помощью теста Яроцкого за весь период исследования составил: у экспериментальной группы на $30,08 \pm 3,86$ сек, у контрольной группы на $15,84 \pm 2,7$ сек;

- уменьшение средней длины траектории по результатам контрольных стрельб, снятых с помощью стрелкового тренажера СКАТТ, составило: у экспериментальной группы на $50,11 \pm 1,33$ мм, у контрольной группы на $33,69 \pm 2,13$ мм.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного исследования координационной функции нервной системы с помощью усложненной пробы Ромберга, выявлено:

- исходное среднее состояние спортсменов в каждой из групп (ЭГ=56,42 сек; КГ=55,91 сек), соответствует уровню немного выше, чем у 18 летнего ребенка, не занимающегося спортом и является для спортсменов неудовлетворительным;

- результаты пробы на 12 недели исследования для каждой из групп (ЭГ=76,67 сек ($\uparrow 9,34$ сек); КГ=68,42 сек ($\uparrow 4,00$ сек)), что соответствует удовлетворительному состоянию устойчивости у спортсменов;

2. Оценка состояния вестибулярного анализатора с помощью теста Яроцкого показала:

- исходное среднее состояние спортсменов в каждой из групп (ЭГ=41,75 сек; КГ=41,33 сек), является для спортсменов неудовлетворительным;

- результаты теста на 12 недели исследования для каждой из групп (ЭГ=71,83 сек ($\uparrow 18,50$ сек); КГ=57,17 сек ($\uparrow 10,17$ сек)), соответствуют удовлетворительному состоянию устойчивости в ЭГ у спортсменов.

3. При оценке уровня подготовленности с помощью стрелкового тренажера СКАТТ наблюдалось:

- исходное среднее состояние спортсменов в каждой из групп, (длина траектории L (мм) и анализ графика «Координации») (ЭГ = $68,58 \pm 2,26$ мм, средний результат попадания 8,7 очка; КГ = $69,58 \pm 2,62$ мм, средний результат попадания 9,0 очка), соответствует очень слабому уровню равновесия;

- уменьшение средней длины траектории по результатам контрольных стрельб, снятых с помощью стрелкового тренажера СКАТТ, составило: у экспериментальной группы на $50,11 \pm 1,33$ мм, у контрольной группы на $33,69 \pm 2,13$ мм;

- рост среднего результата попадания составил: для ЭГ = 9,3 очка, что на 0,6 очка выше исходного состояния; для КГ = 9,1 очка, что на 0,1 очка выше исходного состояния.

Анализ полученных данных свидетельствует о значительном повышении показателей устойчивости, а также результатов стрельбы.

Список литературы

1. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства. М.: ДОСААФ, 1960.
2. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер. М.: Физкультура и спорт, 1969, - 260 с.
3. Жилина, М.Я. Оценка техники стрельбы с помощью технических средств / М.Я. Жилина, А.А. Шалманов, А.В. Актон // ТиПФК М.: Физкультура и спорт, 1981 №11, - С. 12-14
4. Качурин, С.Н. Методы формирования точностных действий с использованием компьютеризированных тренажеров: дисс... канд.пед.наук М.: ВНИИФК, 1994, - 24 с.
5. Корх, А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе / А.Я. Корх, Е.В. Комова // Метод. реком. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 95 с.
6. Корх, А.Я. Устойчивость тела при стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования.: автореф. Дис.... канд.пед.наук – М.: ГЦОЛИФК, 1965 – 20 с.
7. Корх, А.Я. Устойчивость тела при стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования: дисс... Канд.пед.наук – М., 1965.

Институт "РОПКиП"
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ И
ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Авиаторов ул., 2, пом 286н Г.Абакан

Республика Хакасия, 655016

тел: 8(953) 255 99 00

info@ropkip.ru

СМИ Эл № ФС 77 - 76928 от 01.10.2019г.

№ РК-7499-477522 от 23 января 2026 года.

О принятии статьи к публикации.

СПРАВКА

Настоящая справка выдана для предъявления по месту требования и подтверждает факт официальной публикации статьи на тему:
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У СТРЕЛКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ.

Автор(ы):

Удалова Анна Александровна, тренер-преподаватель МКУ ДО СШ "Олимп".

Статья принята к публикации в Всероссийский сборник статей и публикаций института развития образования, повышения квалификации и переподготовки.

Председатель оргкомитета

Клапова Е.В.



Учительский журнал

СМИ: Эл № ФС 77 – 82562

ISSN: 2782 – 4209

Авторские статьи педагогов

Всероссийские конкурсы:
«Современный учитель»
«Современный воспитатель»
«Педагогические находки»

Всероссийское педагогическое издание

УДК 371.321.1(051)
ББК 74.202.701
Авт. знак: У92

Учительский журнал

УДК 371.321.1(051)

ББК 74.202.701

У92

ВСЕРОССИЙСКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧИТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ

Издается с 2010 г.

Журнал зарегистрирован: Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 82562 от 30.12.21 (ранее ЭЛ № ФС 77-42343 от 20.10.10).

Журнал зарегистрирован в Национальном центре ISSN Российской Федерации.

Выходит ежедневно в электронном виде на www.teacherjournal.ru

ISSN: 2782 – 4209

Редакционная экспертиза и рецензия: ООО «Современный урок». Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, выдана Департаментом образования и науки г. Москвы. Срок действия лицензии – бессрочно.

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: В.В. Кожин

Ответственный редактор: У.В. Спивачук

Технический редактор: Д.С. Иванов

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

В.В. Кожин У.В. Спивачук

И.В. Романов В.И. Садкина

И.А. Алексеева Ю.А. Собко

КОНТАКТЫ

Для писем: 125222, Москва, а/я 8

Сайт: www.teacherjournal.ru

E-mail: info@teacherjournal.ru

Телефон: (925) 664-32-11

При перепечатке ссылка на «Учительский журнал» обязательна. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. Материалы публикуются в авторском изложении с некоторыми редакционными поправками.

ISSN: 2782 – 4209

© «Учительский журнал»

16+

СОДЕРЖАНИЕ

Школа

Администратор ОУ	www.teacherjournal.ru/categories/1
Библиотека школы	www.teacherjournal.ru/categories/3
Биология	www.teacherjournal.ru/categories/4
География	www.teacherjournal.ru/categories/5
Иностранный язык	www.teacherjournal.ru/categories/13
Информатика	www.teacherjournal.ru/categories/6
Искусство, музыка, МХК	www.teacherjournal.ru/categories/7
История и обществознание	www.teacherjournal.ru/categories/8
Классный руководитель	www.teacherjournal.ru/categories/9
Коррекционная работа в школе	www.teacherjournal.ru/categories/21
Математика	www.teacherjournal.ru/categories/10
Начальная школа	www.teacherjournal.ru/categories/11
ОБЖ	www.teacherjournal.ru/categories/12
Психология	www.teacherjournal.ru/categories/14
Русский язык и литература	www.teacherjournal.ru/categories/15
Технология	www.teacherjournal.ru/categories/16
Физика и астрономия	www.teacherjournal.ru/categories/17
Физкультура	www.teacherjournal.ru/categories/18
Химия	www.teacherjournal.ru/categories/19
Другие учебные предметы	www.teacherjournal.ru/categories/20

ДОУ

Дошкольное образование	www.teacherjournal.ru/categories/22
Коррекционная работа в ДОУ	www.teacherjournal.ru/categories/23

ДОД

Дополнительное образование детей	www.teacherjournal.ru/categories/24
----------------------------------	--

Учительский журнал

Всероссийское педагогическое издание

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Удалова Анна Александровна

Тренер-преподаватель

МКУ ДО СШ «Олимп»

Краснодарский край, г. Апшеронск

является автором статьи

**Инновационный подход
в специальной подготовке
стрелков-пулевиков**

во Всероссийском педагогическом издании «Учительский журнал» www.teacherjournal.ru

Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)

Международный стандартный номер сериального издания ISSN: 2782 – 4209

Авторский знак У92, УДК 371.321.1(051), ББК 74.202.701

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77- 82562 от 30.12.2021

Статья прошла проверку на плагиат и редакционную экспертизу ООО «Современный урок»

Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва

Главный редактор
Кожин В.В.



Серия БА № 8628
от 27.01.2026

Учительский журнал

Всероссийское педагогическое издание

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Удалова Анна Александровна

тренер-преподаватель
МКУ ДО СШ «Олимп»

Краснодарский край, г. Апшеронск

является автором статьи

**Анализ техники выполнения выстрела
из пневматического пистолета
при помощи стрелкового тренажера Скатт**

во Всероссийском педагогическом издании «Учительский журнал» www.teacherjournal.ru

Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)

Международный стандартный номер сериального издания ISSN: 2782 – 4209

Авторский знак У92, УДК 371.321.1(051), ББК 74.202.701

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77- 82562 от 30.12.2021

Статья прошла проверку на плагиат и редакционную экспертизу ООО «Современный урок»

Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва

Главный редактор
Кожин В.В.



Серия БА № 8678
от 30.01.2026