

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И ИСТОРИКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Материалы республиканской  
научно-практической конференции*



Тирасполь

*Издательство  
Приднестровского  
Университета*

2023

УДК 796:37.037.1(061.3)(082)  
ББК Ч51я431+ Ч400.55я431  
П86

*Ответственный редактор:*

**О.И. Самолюк**, доцент кафедры ТиМФВиС фак-та ФКиС

П86 **Психолого-педагогические и историко-социологические аспекты физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности: Материалы республиканской научно-практической конференции.** – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та. – 144 с. (электронное издание).

Минимальные системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5 ГГц/ОЗУ 2 ГГб/HDD 450 Мб/1024\*768/Windows 7 и старше/Internet Explorer 11/Adobe Acrobat Reader 6 и старше.

*Содержит результаты научно-исследовательских работ преподавателей университета, педагогов по физическому воспитанию, студентов факультета физической культуры и спорта.*

УДК 796:37.037.1(061.3)(082)  
ББК Ч51я431+ Ч400.55я431

*Рекомендовано научно-координационным советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко*

Ответственность за содержание публикаций несут авторы

## ***Уважаемые читатели!***

Факультет физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета традиционно открывает свои двери для работников сферы физической культуры с целью обмена опытом и создания прочных связей между теорией и практикой. Представляем Вашему вниманию материалы республиканской научно-практической конференции «Психолого-педагогические и историко-социологические аспекты физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности». На страницах сборника можно ознакомиться с трудами педагогов по физическому воспитанию, тренеров-преподавателей, преподавателей университета, методистов, аспирантов и студентов.

Представленные доклады выполнены в авторской редакции и объединяют результаты научных исследований в области теории и практики физического воспитания, спорта, адаптивной физической культуры и физической рекреации. Материалы могут быть полезны начинающим исследователям при написании курсовых проектов и квалификационных работ.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С БОЛЬНЫМИ ОЖИРЕНИЕМ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Федотова Е.С., Чебан М.В.

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу исследования в области лечебной физической культуры с лицами, страдающими ожирением. Определены теоретико-методологические особенности данной категории людей, уточнено содержание занятий физической культурой с больными ожирением зрелого возраста.*

**Ключевые слова:** *ожирение, люди зрелого возраста, лечебная физическая культура.*

## CONTENT OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH OBESITY PATIENTS OF MATURE AGE

*Fedotova E.S., Cheban M.V.*

**Abstract.** *The article is devoted to the analysis of research in the field of therapeutic physical culture with obese people. The theoretical and methodological features of this category of people are determined, the content of physical education classes with obese patients of mature age is clarified.*

**Keywords:** *obesity, mature people, therapeutic physical culture.*

**Актуальность.** Ожирение – заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировой ткани в организме, возникающее в результате положительного энергетического баланса вследствие передатания или нарушения контроля расхода энергии. Несомненна также роль наследственно-конституциональной предрасположенности, возрастных, половых, профессиональных факторов, некоторых физиологических состояний.

Ожирением страдают более 50 % мужчин и женщин, живущих в развитых странах. Несвоевременное и неадекватное лечение ожирения приводит к изменениям во всех внутренних органах и является причиной многих заболеваний, инвалидизирующих людей в возрасте социальной активности. До последнего времени ожирение, несмотря на

то, что находится на первом месте среди заболеваний обмена веществ, не является частой причиной обращений людей к врачу, так как пациенты зачастую не осознают важности борьбы с избыточным весом. В то же время, научно обоснованная и правильно организованная лечебно-профилактическая помощь больным с ожирением существенно влияет на физическую трудоспособность и социальные условия жизни людей. Большое значение при этом играет лечебная физическая культура, выступающая важнейшей составной частью комплексной терапии при ожирении. Она показана при всех видах и степенях ожирения. Следует только точно установить, какие средства лечебной физической культуры и как применять при занятиях с пациентами разного пола, степени ожирения, уровня физической подготовленности, наличия или отсутствия сопутствующих заболеваний.

**Цель исследования** – уточнение содержания занятий лечебной физической культурой для взрослых, больных ожирением разной степени.

**Результаты и их обсуждение.** Ожирение, в зависимости от вызвавших его причин, делят на первичное, возникающее при преизбытке калорий, и вторичное ожирении – как результат эндокринной патологии, генетических аномалий, приёма лекарств и других внутренних и внешних причин.

Ожирение подразделяется на четыре степени по величине стандартных отклонений индекса массы тела ( $ИМТ = \frac{\text{отношению массы (кг)}{\text{росту (м)}^2}$ ).

Одним из наиболее эффективных методов борьбы с ожирением любой степени и формы, независимо от его причин является лечебная физическая культура – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса.

Основная задача лечебной физкультуры при ожирении – интенсификация двигательного режима при ограничении питания, что способствует выравниванию энергетического баланса, стимулированию процессов обмена в тканях, снижению веса, устранению различных нарушений, которые сопутствуют ожирению, повышению тонуса нервной системы, мобилизации резервных сил организма [8].

Лечебная физкультура при ожирении направлена на:

- стимулирование углеводного, белкового и липидного обмена;
- восстановление баланса потребления калорий и энергозатрат;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- наращивание мышечной массы (течении обменных процессов в мышцах более энергоёмкое) и уменьшение жировой ткани;

– постепенное снижение веса до нормальных показателей – до 2-3 кг в месяц у пожилых людей и до 4-5 кг у больных молодого и зрелого возраста;

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- улучшение настроения и самочувствия, снятие стресса;
- повышение физической активности и работоспособности [22].

Средствами ЛФК при ожирении являются утренняя и лечебная гимнастика, дозированная ходьба и бег, терренкур, упражнения на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка), туризм, плавание, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры и др. [34, 42]. Наиболее значимы гимнастика и пешеходные прогулки (ходьба), которые не только эффективны при регулярном их применении, но также легко доступны.

Также целесообразны трудотерапия и занятия физическим трудом – уборка территории, работа в саду, огороде и др., осуществляемые на воздухе.

Полезно проводить закаливание – воздухом, водой, солнцем. Закаливание солнцем следует использовать осторожно – при достаточно выраженном ожирении и особенно после 40 лет солнечные ванны целесообразно принимать в утреннее и предвечернее время или использовать тент (другой навес) с расчетом на действие рассеянной солнечной радиации.

ЛФК при ожирении подбирают каждому пациенту строго индивидуально, учитывая возраст, степень ожирения, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсулиновую зависимость [11].

Людей старше 28 лет относят к зрелому возрасту, в котором выделяют первый период (женщины – 29–34 года; мужчины – 29–39 лет) и второй период (средний возраст) – женщины – 35–55 лет; мужчины – 40–60 лет. Примерно до 25–30 лет происходит поступательное развитие организма. В 31–40 лет отмечается стабилизация функциональных возможностей организма, а после 40 лет их постепенное уменьшение – развиваются вначале скрытые, а затем явно выраженные нарушения согласованной деятельности центральной нервной, кардио-респираторной и других систем [42].

Отличия в методике проведения занятий с лицами разного возраста и различной степенью ожирения проявляются в подборе средств и в определении величин физической нагрузки. Выбор вида и объема физической нагрузки также зависит от физической подготовленности больного и наличия или отсутствия сопутствующих заболеваний [13].

Занятия ЛФК должны быть регулярными, достаточно длительными и интенсивными, чтобы вызвать повышение расхода энергии. Необходимо предусматривать постепенное увеличение нагрузки и количества

упражнений, связанных с перемещением собственного тела, поскольку при этом теряется большое количество энергии. Рекомендуется надевать теплый тренировочный костюм, который способствует повышению потоотделению.

Необходимо учитывать, что наиболее интенсивное сгорание жира происходит при нагрузке, когда ЧСС составляет 60-70% от максимальной (максимальная ЧСС = 220-возраст). Поэтому, если позволяет состояние пациента, рекомендуется давать нагрузку на таком тренировочном пульсе [11]. Длительность такой нагрузки подбирается индивидуально для каждого больного. Кроме того, при выполнении нагрузки необходимо помнить, что процесс расщепления жира начинается через 20-30 минут активности. До этого момента организм использует гликоген, запасенный в печени и мышцах. Поэтому нагрузку с ЧСС 60-70 % от максимальной нужно давать не ранее, чем через 20 минут от начала занятия [губин].

Курс лечения включает 2 периода:

1. Первый период – 3-10 дней – происходит адаптация к нагрузкам. Используется нагрузка малой и средней интенсивности. Рекомендуются:

- ежедневные занятия утренней гигиенической гимнастикой продолжительностью в 20–35 мин.;

- дозированная ходьба, прогулки 2-3 раза в день, начиная с 2-3 км, доводя до 10 км в день. Необходимо чередовать ходьбу в среднем темпе с ускоренной по 50-100 м (в дальнейшем до 200-500 м), после чего – дыхательные упражнения и спокойная ходьба;

- лечебная гимнастика;

- скрытая гимнастика – выполнение нескольких упражнений с напряжением различных мышц каждый час – сидя поднимание носков, пяток, сжимание кистей, напряжение и расслабление ягодичных мышц, сведение лопаток, втягивание брюшной стенки. Упражнения выполняются по 1 минуте каждое, частота мышечных напряжений 30-40 раз в мин., дают равномерный расход энергии примерно 300 ккал в день, способствуют улучшению кровообращения и циркуляции крови, повышению обмена веществ.

2. Второй период:

- ежедневные занятия утренней гигиенической гимнастикой продолжительностью в 20–35 мин.;

- лечебная гимнастика – 50-60 минут не менее 3 раз в неделю – применяются упражнения для крупных мышечных групп во всех исходных положениях, выполняемые с большой амплитудой (наклоны, махи, круговые движения в крупных суставах, приседания) с применением медицинболлов (1-4 кг), гантелей (1-3 кг), эспандеров и т.д. Включаются специальные упражнения для мышц брюшного пресса (поднимания ног, туловища, ног и туловища из положения лежа на спине,

«велосипед», «ножницы»), мышц спины (прогибания лежа на животе), упражнения на правильную осанку и для укрепления свода стопы. Используется большое количество дыхательных упражнений, особенно диафрагмальное дыхание, так как при этом усиливаются липолитические процессы. Рекомендуется использование стрейчинга – в момент растягивания мышцы в ней происходит процесс расщепления жира. Не рекомендуется давать прыжки, так как возрастает нагрузка на венозную сеть, развиваются застойные явления, что способствует прогрессированию целлюлита;

– занятия ходьбой и бегом трусцой. Вначале медленный бег на 100–200 м чередует с ходьбой, постепенно отрезки бега увеличивают до 400–600 м. Через 3 месяца можно переходить к длительному непрерывному бегу, постепенно доводя его продолжительность до 20–30 мин. и скорость до 5– 10 км/час.

Дополнительно больным с ожирением рекомендуются специальные физические упражнения в бассейне, плавание, езда на велосипеде. Во время езды на велосипеде в умеренном темпе расходуется 6–10 ккал в минуту (6–10 ккал x 45 мин = 270–450 ккал).

Полезно варьировать нагрузки: день – плавание, день – ходьба.

Хорошие результаты у больных первичным ожирением дают упражнения на тренажерах (велотренажер, гребной тренажер, беговая дорожка). При занятиях на тренажерах рекомендуется добиваться определенного прироста ЧСС. Так, при ожирении 2 степени больным до 40 лет, которые раньше занимались физической культурой или спортом, рекомендуется нагрузка, вызывающая прирост ЧСС на 75% от исходной. При этом пятиминутные нагрузки следует чередовать с трехминутным отдыхом [21, 26].

При ожирении 3 степени больным до 60 лет, физически неподготовленным, рекомендуется нагрузка, вызывающая прирост ЧСС на 50% от исходной. При этом трехминутные нагрузки следует чередовать с пятиминутным отдыхом.

При эндокринной и церебральной формах ожирения нагрузка должна быть более низкой. В комплекс лечебной гимнастики включаются упражнения на средние мышечные группы и дыхательные. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Длительность занятия 30–40 минут [28].

При планировании занятий ЛФК с больными ожирением разной степени необходимо учитывать, что [11]:

– занятия ходьбой и бегом могут быть рекомендованы больным с III степенью ожирения очень осторожно, так как излишняя статическая нагрузка может привести к нарушениям в опорно-двигательном аппарате; для них лучше занятия на гребном и велотренажере, плавание;



– допуск к занятиям, особенно бегом, осуществляет врач при удовлетворительном функциональном состоянии занимающихся, в процессе занятий необходим систематический медико-педагогический контроль;

– в зависимости от степени ожирения нагрузка при дозированной ходьбе рекомендована следующая: а) при ожирении III степени ходьба очень медленная – от 60 до 70 шагов/мин (от 2 до 3 км/ч); медленная – от 70 до 90 шагов/мин (от 2 до 3 км/ч) при ожирении III степени; средняя – от 90 до 120 шагов/мин (от 4 до 5,6 км/ч); б) при ожирении II–I степени ходьба быстрая – от 120 до 140 шагов/мин (от 5,6 до 6,4 км/ч); очень быстрая – более 140 шагов/мин – для лиц с хорошей физической тренированностью;

– особое внимание следует обращать на дыхание: дышать глубоко и ритмично, выдох должен быть продолжительнее вдоха (2–3–4 шага – вдох, на 3–4–5 шагов – выдох);

– первые недели тренировок в ходьбе необходим кратковременный отдых 2–3 мин для выполнения дыхательных упражнений.

Примерная схема занятий ЛФК следующая:

– больные с ожирением III степени и удовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой системы 3 раза в неделю занимаются лечебной гимнастикой, по одному разу – дозированной ходьбой и спортивными играми;

– больные с ожирением II–I степени с сопутствующими заболеваниями, но с удовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой системы: 2 раза в неделю – лечебная гимнастика, 2 раза – дозированная ходьба (ДХ), по одному разу дозированный бег (ДБ) и спортивные игры (СИ).

– больные с ожирением II–I степени без сопутствующих заболеваний: 2 раза – лечебная гимнастика, 1 раз – ДХ, 2 раза – ДБ, 1 раз – СИ.

При составлении программы снижения веса нужно учитывать тот факт, что аэробные упражнения циклического характера при их длительном применении приводят к экономному расходу энергии в покое. В связи с этим, рекомендуется включать занятия на силовых тренажерах, так как физические нагрузки силового характера стимулируют метаболизм покоя. Используется не более 2-3 подходов на каждую мышечную группу по 15-20 повторений в первом подходе и 12-15 – в последующих.

Противопоказания к занятиям на тренажерах: сердечно-сосудистая недостаточность 2-3 степени; гипертензионные и диэнцефальные кризы; обострение калькулезного холецистита; повышение АД выше 200/120 мм.рт.ст.; урежение пульса до 60 уд. в 1 мин [35, 45].

При занятиях лечебной физической культурой следует соблюдать диету и правильно питаться до и после физических нагрузок, учитывая, что:

– без завтрака организм израсходует во время тренировки намного меньше калорий, чем после легкого завтрака за 20–30 минут до тренировки;

– обедать следует примерно за полтора-два часа до тренировки;

– во время тренировок, до и после них рекомендуется обязательно пить воду или несладкий чай для стимуляции нормального обмена веществ;

– после тренировки рекомендуется потреблять белки, чтобы восполнить аминокислоты и немного сложных углеводов, чтобы восполнить дефицит гликогена в печени [45].

**Выводы.** В заключение важно отметить, что, учитывая массовость распространенности ожирения и трудности его лечения, необходимо проведение профилактических мероприятий, направленных на максимально раннее выявление предрасположенности к ожирению и поиск путей влияния на внешние неблагоприятные факторы, способствующие его развитию и прогрессированию; определение четких критериев, позволяющих выделить среди людей с ожирением группу риска его дальнейшего прогрессирования с целью раннего врачебного вмешательства еще до формирования осложнений; проведение своевременной эффективной терапии начальных проявлений метаболических и сосудистых осложнений ожирения.

### Литература

1. Бессесен Д. Избыточные вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Бессесен, Р. Кушнер. – М.: БИНОМ, 2004. – 240 с.

2. Губин Г.И. Реабилитация больных с ожирением (методические рекомендации). – Иркутск: Министерство здравоохранения Иркутской области; ГУЗ Областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье», 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://irkmedprof.ru/images/2019/zozh>

3. Лечебная физическая культура при ожирении: учеб.-метод. пособие / Д.С. Уракова, М.М. Щептев. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 56 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://library.pguas.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/465/ожирение.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4. ЛФК при ожирении: комплекс упражнений и основные задачи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk>

5. Мошков В.Н. Лечебная физкультура при ожирении / В.Н. Мошков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2002. – №4. – С. 69.

## ЭТИМОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галынин А. И.

**Аннотация.** В статье идет размышление на тему расширения терминосферы в спортивной области, причины расширения, появление ультрасовременных спортивных терминов. Раскрывается этимология некоторых спортивных терминов. Описан процесс создания школьного этимологического словаря спортивных терминов в области физической культуры.

**Ключевые слова:** терминосфера, спортивная терминология, этимология, физическая культура, спорт, школьный этимологический словарь.

## ETYMOLOGY OF SPORTS TERMS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Galynin A. I.

**Abstract:** the article reflects on the expansion of the terminosphere in the sports field, the reasons for the expansion, the emergence of cutting-edge sports terms. The etymology of some sports terms is revealed. The process of creating a school etymological dictionary of sports terms in the field of physical culture is described.

**Keywords:** terminosphere, sports terminology, etymology, physical culture, sports, school etymological dictionary.

Начиная с конца XX века, спорт становится настоящим феноменом, так как в последние десятилетия является неотъемлемой частью общественной жизни. Люди массово и на всех уровнях начали увлекаться спортом. Здоровый образ жизни в современном мире очень популяризируется, становится общедоступным для каждого, кто хочет заботиться о своем физическом состоянии. В наши дни спорт интересует даже тех, кто раньше предпочитал быть лишь пассивным зрителем. Под влиянием массовой культуры и моды многие люди меняют свой быт. Так как каждый хочет хорошо выглядеть и быть здоровым, спорт становится необходимой частью нашего образа жизни.

Но кроме личностных предпочтений в организации своей двигательной активности существуют и другие мотивы, связанные с широким распространением здорового образа жизни. Так информация о спортивных соревнованиях и жизни спортсменов размещается не только в специализированных СМИ, но и активно занимает место в изданиях,

рассчитанных на массовую аудиторию. Благодаря этому интерес к спорту значительно вырос. В силу того и наш словарный запас в последние годы постоянно пополняется новой спортивной лексикой.

Каждый из нас в последние несколько лет мог столкнуться с ситуацией, когда вы услышали из спортивной передачи или в разговоре с друзьями, спортсменами или вашими коллегами новый спортивный термин, значение которого для вас неизвестно. И неудивительно ведь современный спорт в последние десятилетия развивается стремительно. Появляются новые виды спорта, и в каждом из них свой инвентарь, технические приёмы, тактические взаимодействия и многое другое. Да и давно ставшие традиционными виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, борьба становятся более динамичными, в них появляются новые приёмы игры.

Всё это как следствие ведёт к пополнению спортивной терминологии новыми ультрасовременными терминами. Например, в баскетболе к таким терминам можно отнести: Баззер, Бамп, ви-кат, Винг, Лэй-ап, Лэй-ин, алей-уп и многие другие.

Новые реалии не обошли стороной и сферу образования, физическая культура не стала исключением. Каждый учитель и ученик сталкиваются с проблемой расширения терминосферы в области спорта.

На уроках должна активно использоваться как традиционная спортивная лексика значительная по своему объёму и разнообразная по тематике, так и ультрасовременная, недавно вошедшая в употребление.

Всё это поставило перед нами вопрос, а как именно в сфере физической культуры и спорта появляются новые термины? Чтобы ответить на этот вопрос необходимо углубиться в этимологию спортивного термина, то есть в историю происхождения слова.

Спортивная терминология известна своей широкой распространённостью, ей пользуются тренеры, учителя, игроки, часто употребляется в СМИ, в ней присутствует огромное количество названий инвентаря, технических и тактических действий. Поэтому прежде чем структурировать спортивную терминологию, необходимо действовать согласно определённой классификации. Изучив труды Дмитрий Семёновича Лотте, Екатерины Ивановны Гуреевой, мы предложили своё видение классификации спортивных терминов [5,7]. Которая будет сопоставима с программой по Физической культуре в Приднестровье.

А именно спортивные термины в области лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания и общефизкультурные термины.

Вы когда-нибудь задавались вопросом: Кто придумал или как придумали тот или иной термин? Ниже представлена этимология некоторых спортивных терминов.

Слово «спорт» многие интуитивно предполагают, что слово «спорт» произошло от слова спор, то есть несколько человек поспорили и стали соревноваться, однако, на самом деле, спорт происходит от старофранцузского «desporter», которое означает «отвлекаться от работы». Позже от этого слова образовалось другое «desport», оно в свою очередь переводится как «игра», «развлечение». В наши дни употребляется как спорт от англ. «sport». Так с течением времени спорт, который изначально считался забавой, которая отвлекает от работы, стал явлением в мировом обществе привлекающий миллионы людей [3, 4].

Слово «стадион» сравнивают с английским словом «study» – обучение или со словом «стадо», ну конечно стадион ничего общего с этими словами не имеет. Слово стадион происходит от греческого слова «стадий» единица измерения расстояний в древних системах мер. За стадий принимали расстояние, которое человек проходит спокойным шагом за промежуток времени от появления первого луча солнца при восходе до того момента, когда весь солнечный диск окажется над горизонтом. Эталоном одного стадия стали считаться расстояние в 600 ступней Геракла (примерно 192 метра). Позже термин «стадий» стал означать длину арены, на которой проводились олимпийские игры [6].

Слово «шпагат» дети сравнивают с созвучным словом шпага, но на самом деле оно заимствовано из немецкого «Spagat» – «бечёвка», которое в свою очередь заимствовано из итальянского «spaghetti» - длинные макароны.

Банка – игроки на скамейке запасных. Происходит от итальянского «banco» – лавка, стол (для раскладывания монет у менялы).

Вид плавания «кроль» – на соревнованиях в Лондоне американские индейцы, привычные к кролю, легко опередили английских пловцов, которые пользовались брассом. Несмотря на поражение, английские пловцы не пожелали применять «варварский», по их мнению, способ плавания, сопровождающийся большим шумом и брызгами. Первый европеец, воспользовавшийся таким стилем плавания, был Джон Артур. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!». По-английски «ползти» звучит как «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа плавания.

Баттерфляй (англ. butterfly) – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Название стиля происходит от древнеанглийского butterflēoge – сложения butter «желток» и flēoge «насекомое», от flīgen «летать», позже употребляющееся в английском как butterfly – «бабочка». Так как движения рук пловца, похожи на взмах крыльев.

Баскетбол (англ. basketball) – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Слово basketball является сочетанием basket – «корзина» и ball – «мяч», дословно – «мяч в корзине». Именно в корзине, так как изначально в 1891 году основатель игры Джейм Нейсмит предложил забрасывать футбольный мяч в корзину из-под персиков, подвешенную на высоте 3 м 5 см. После каждого забитого мяча в корзину приходилось взбираться по лестнице и доставать мяч из корзины, позже дно корзины было обрезано и мяч свободно проходил сквозь неё. В 1893 году фруктовые корзины были заменены на железные кольца с сеткой [1].

Аллей-уп (франц. Allez hop, по-русски — навес, парашют) — элемент атакующей игры в баскетболе, при котором один игрок нападения отдаёт навесную передачу в сторону кольца, а другой в одном прыжке ловит мяч и, не приземляясь, отправляет его в корзину, как правило, броском сверху. Термин «аллей-уп» происходит от французского термина «Allez hop!», крик циркового акробата перед прыжком, крик, побуждающий прыгнуть, что очень схоже с действиями игроков в баскетболе выполняющих данный элемент игры, где один игрок своей передачей побуждает другого выпрыгнуть для успешного завершения атаки [2].

«Хаммер» – сильный удар по мячу в волейболе, после которого он резко летит вниз. От английского «hammer» – «молоток». Тут название говорит само за себя, удар настолько сильный, как удар молотка.

Таким образом, в ходе исследования нами был создан школьный этимологический словарь спортивных терминов. «Школьный этимологический словарь спортивных терминов» содержит систематизированный свод терминов по наиболее распространенным видам спорта в ПМР, а также теории физической культуры, употребляемых на занятиях физической культурой в школе.

В четких определениях спортивных терминов нуждаются учащиеся школ, гимназий, лицеев, учителя, спортсмены и тренеры. С помощью правильного употребления терминов упрощается процесс обучения, облегчаются связи «учитель – ученик», «тренер – спортсмен».

Более того, спортивные термины активно встречаются в художественной литературе, современной публицистике, используются в специальных статьях, освещающих спортивную деятельность человека, телевизионных выступлениях, радиопередачах. Знание данных терминов необходимо любому образованному человеку. Сегодня русский язык постоянно обогащается за счет спортивных терминов, которые, в свою очередь, были заимствованы из других языков. Таким образом, в современном русском языке существует немалое количество словарей, дающих толкование этих слов. Если семантические и

стилистические вопросы все же находят свое отражение в словарях, то этимологические наблюдения, их происхождение, былое значение, раскрывающее историческое прошлое, почти отсутствуют. Как показала практика у спортивных терминов очень интересная этимология и история возникновения. Этимологические разъяснения спортивных терминов помогут сделать уроки по физической культуре интереснее и богаче [9].

Школьный этимологический словарь спортивных терминов можно применять как на традиционных уроках по физической культуре, так и на дистанционных занятиях. Данный словарь предназначен, в первую очередь, для учеников общеобразовательных школ для использования при подготовке к занятиям по физической культуре. Учитель по физической культуре в ходе своих занятий может использовать материал из словаря для освещения и дополнения теоретических сведений по предмету. Тем самым укрепляя межпредметную связь с другими учебными дисциплинами такими как: английский язык, история, русский язык и литература. Что позволит разнообразить занятия по физической культуре [8].

### Литература

1. Адаменко Н.А., Адаменко П.А. Опыт сопоставительного изучения терминологической системы в английском и русском языках (на материале спортивной терминологии) // Системное описание лексики германских языков. Л.: Высшая школа, 1979. – Вып. 3. – С. 73-79.
2. Головин Б.Н., Кобрин Р.Ю. Лингвистические основы учения о терминах. М.: Высшая школа, 1987. – 105 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
4. Гринев С. В. Введение в терминоведение. М.: Московский лицей, 1993. — 309 с.
5. Гуреева Е.И. Спортивная терминология в лингвокогнитивном аспекте. Автореферат к диссертации, 2007
6. Лейчик В.М. Терминоведение: предмет, методы, структура: учеб. пособие. М.: Наука, 2006. – 296 с.
7. Лотте Д. С. Основы построения научно-технической терминологии. Вопросы теории и методики. М.: Изд-во АН СССР, 1961 – 158 с.
8. Пиотровский Р. Г. Системное исследование лексики научного текста. Кишинев: Изд-во Штиинца, 1981. – 159 с.
9. Суперанская А. В. Общая терминология: вопросы теории. М.: Наука, 1989. – 246 с.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Гайко О. Н., Пашкина А. А.

**Аннотация.** В статье рассматривается системный подход к обучению и воспитанию учащихся с ОВЗ. Раскрыты технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

**Ключевые слова:** Сохранение и укрепление здоровья, оздоровление ребенка с ограниченными возможностями здоровья, коррекционные и профилактические мероприятия, полноценное и неосложненное развитие.

## FEATURES OF METHODOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-RECREATION EVENTS IN CORRECTIONAL INSTITUTIONS

Gaiko O. N., Pashkina A. A.

**Annotation.** The article discusses a systematic approach to teaching and educating students with disabilities. The technologies of preserving and stimulating health, teaching a healthy lifestyle, correctional technologies are disclosed.

**Keywords:** Preservation and strengthening of health, improvement of a child with disabilities, correctional and preventive measures, full and uncomplicated development.

Согласно данному Всемирной Организации Здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Детский церебральный паралич – заболевание, проявляющееся в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Основной целью физического воспитания является развитие двигательных функций ребенка и коррекция их нарушений. Физическое воспитание детей с церебральным параличом (ДЦП) отличается своеобразием [4].

Правильно поставленная физкультурно-оздоровительная работа в школе – основа здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся. В условиях общеобразовательной школы большое значение придается двигательному режиму школьников. От его правильной организации во многом зависит здоровье и работоспособность учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рациональная организация двигатель-



ного режима отвечает требованиям времени, обеспечить учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата ежедневными занятиями физическими упражнениями. Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в известной степени снижает утомление учащихся и повышает эффективность учебной работы. Средства физической культуры оказывают различное воздействие на психическую напряжённость и психические свойства личности, в частности на агрессивность и тревожность. Физическое образование ребенка, есть база для остального, без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения. В этой педагогической ситуации физкультурно-оздоровительная работа решает не только оздоровительные, образовательные, воспитательные, но и профилактические, коррекционные задачи. Такая работа способна приостановить процессы негативного воздействия на школьников, оздоровить в какой-то мере психическое состояние каждого учащегося и микроклимата в группе школьников. Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немыслимы никакие разговоры о здоровом образе жизни. Очевидно, что физические упражнения, выполняемые системно и целенаправленно, положительно влияют на психофизиологическое развитие школьников. Конечно, надо приветствовать любой подобный способ, только важно помнить главное: здоровье – это больше, чем просто отсутствие болезней. И работу по его сохранению и укреплению надо вести целенаправленно педагогическими методами.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной. Процесс организации здоровьесберегающего обучения и воспитания воспитанников с нарушением опорно-двигательного аппарата должен носить комплексный характер.

Работа педагога сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, на повышение здорового образа жизни. Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги нашей учреждения целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических меро-

приятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности в нашем учреждении и представлены в трех видах:

#### 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – это физкультминутки, физические и игровые упражнения, которые проводятся во время занятий, самоподготовки 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, рекомендуется проводить на прогулке, игровой комнате, в спортивном зале. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. («Карусели», «Солнышко и дождик», «Шалтай-болтай»). Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с группой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога. Например, в различных участках кабинета, комнаты фиксируются или подвешиваются привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки. Ими могут быть небольшие предметы, игрушки или яркие картинки. Располагать их рекомендуется в разноудаленных участках комнаты: например, две подвесить к потолку в центре кабинета, две – зафиксировать по углам. Игрушки или картинки целесообразно подо-

брать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок, басен и т.д. Один раз в две недели сюжеты рекомендуется менять. Упражнение необходимо выполнять в положении «стоя». Для этого педагог периодически дает соответствующие команды и под счет «один, два, три, четыре» ребенок быстро фиксирует взгляд на указанных зрительных участках комнаты.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. («Нырлящички», «Каша кипит», «Шарик», «Охота»)

Игровая оздоровительная гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут, как правило, в младшем звене. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей можно изготовить коврик- дорожку с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Серия занятий о здоровье: «Радуга Здоровья», «Советы доктора Айболита», «Как стать Геркулесом», «Встреча с Мойдодыром» и другие. Циклы данных занятий направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Активный отдых – это физкультурный досуг, спортивно-оздоровительные праздники, «Дни здоровья», спортивные эстафеты. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги можно сопровождать музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке нашей школы имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

### 3.Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Изотерапия – применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин, работа с природным материалом).

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров образовательного учреждения. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней так же относят: библиотерапию, мультитерапию, оригами, видеотерапию, игротерапию и т.д. Арттерапия – позволяет корректировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка с ОВЗ стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

### Литература

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие адаптивные игры. – СПб.: Детство-пресс, 2014.
2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической учеб. для техн. физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Мамаева А.В. Формирование первоначальных коммуникативных умений у детей с церебральным параличом, сочетающимся с интеллектуальным и речевым недоразвитием // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2010. – № 4.
4. Мастюкова Е.М. Физическая воспитание детей с церебральным параличом:– М.: Просвещение, 1991.
5. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Смирнова И.А. Специальное образование школьников с ДЦП: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
7. Palsy Cerebral, <http://www.pcerebral.com>. Все о детском церебральном параличе, современные методы диагностики, лечения.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гросул Е. Б.

**Аннотация.** В статье освещена роль использования кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста, применяемых в образовательной и самостоятельной деятельности, основной целью которых является оздоровление, развитие умственных и физических способностей дошкольников, уточняются виды упражнений, направленные на активацию различных отделов коры больших полушарий головного мозга детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** кинезиология, кинезиологические упражнения, дошкольники, оздоровление, умственное и физическое развитие, психическое развитие.

## USING KINISIOLOGICAL EXERCISES AS ONE OF THE FORMS OF HEALTH IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

Grosul E. B.

**Annotation.** The article highlights the role of using kinesiological exercises in working with preschool children, used in educational and independent activities, the main purpose of which is to improve the mental and physical abilities of preschoolers, specifies the types of exercises aimed at activating various parts of the cerebral cortex of preschool children.

**Keywords:** kinesiology, kinesiological exercises, preschoolers, health improvement, mental and physical development, mental development.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Одной из форм такой работы могут стать кинезиологические упражнения. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4-7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют

создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Эта наука существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Цель кинезиологических упражнений:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарных связей;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, мышления;
- развития речи;

С раннего возраста детей нужно учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами (ухо-нос, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев, происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия. Это способствует детской стрессоустойчивости к обучению в школе. Продолжительность упражнений зависит от возраста и может составлять от 1-2 до 5-10 минут в день. Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии [1].

Виды кинезиологических упражнений:

1. Растяжки нормализуют гипертонус (*неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение*) и гипотонус (*неконтролируемая мышечная вялость*).

2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

4. Телесные упражнения. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

5. Упражнения для релаксации и массаж способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения собраны в 3 группы:

Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (*образованную его левой и правой половинами*); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм, лежащий в основе этих упражнений, - механизм единства мысли и движения, способствующих совершенствованию интегрированных связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Это упражнения, главным образом снимают негативное влияние различных рефлексов, в первую очередь охранного. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что система находится в расслабленном, спокойном состоянии и, готова к познавательной деятельности.

Третья группа представляет собой упражнения, повышающую энергию тела и углубляющие мотивацию. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

Далее мы хотим ознакомить вас с некоторыми из кинезиологических упражнений, которые мы используем в своей работе [3].

Упражнения, стимулирующие мозговую деятельность:

Каждое упражнение делать на медленный счет до 10.

Массаж волосистой части головы: левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой. Начать с поглаживания, затем – растирание, т.е. более интенсивные поглаживания, затем – разминание, т.е. сдвигание кожи, закончить опять поглаживанием. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.

Массаж ушей: оттянуть вниз мочки ушных раковин; - потянуть вверх верхушки ушей; - взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.

Массаж щек: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек.

Массаж лба и подбородка: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения выполнять в противоположных направлениях.

Массаж век: указательными и средними пальцами обеих рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

Массаж носа: подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки: - на переносице на уровне внутренних углов глаз, - на середине носовой кости, - у края носовой кости (над ноздрей), - под ноздрей (чтобы сила надавливания была достаточной, локти следует развести в стороны, руки параллельны полу).

Работа нижней челюсти: открыть рот и совершать резкие движения влево-вправо.

Упражнения, помогающие распределить тонус по телу, освобождают от напряжения уставшие мышцы и возбуждают слабые, мало задействованные.

«СОВА».левой рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо. Одновременно: ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести: У-у-ух. Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

«СЛОН». Правую руку вытянуть вверх, прислонив ее к правому уху. Глаза смотрят на пальцы. Ноги на ширине плеч, расслаблены в коленях. Всем телом рисовать «ленивую восьмерку». Поменять руку, сделать те же движения.

Упражнения, повышающие энергию тела:

«КНОПКИ МОЗГА». Довольно плотно зажать левой рукой пупок, правой рукой круговыми движениями массировать точку над вторым ребром сверху в месте соединения с грудиной. Затем, поменяв руки, - левую. Затем – зажать пупок и массировать две точки одновременно.

«КРЮКИ». Упражнение можно делать стоя:

1. Язык расплестать по верхнему твердому небу, руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Глаза закрыть, «смотреть» в потолок.

2. Ноги параллельно, руки вперед, пальцы соединить домиком: большие пальцы смотрят в потолок, остальные в пол, глаза открыть – несколько минут смотреть в пол.



Упражнения можно делать сидя: Положить левую лодыжку поверх правой, язык-руки – глаза, как и в упражнении стоя. Разъединить ноги, положение рук-пальцев, как и в упражнении стоя.

«ЗЕВОТА». Открыть рот, как бы зевая. Надавить кончиками пальцев на напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий расслабляющий зевающий звук.

Глазодвигательные упражнения:

«ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«СЛОН». Стоя встать в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«ГЛАЗ ПУТЕШЕСТВЕННИК». Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

«ГЛАЗКИ».

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

*Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).*

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Таким образом, использование кинезиологических упражнений способствует не только оздоровлению детей, но и развитию умственных способностей и физического здоровья [2]. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а также, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Развивают творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают

интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности, активизируется работа головного мозга.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.

### Литература

1. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для дошк. учреждений / науч. ред. М.М. Безруких. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

2. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у старших дошкольников. {Текст}/ Н.Б.Стамбулова – М., 1997.

3. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. {Текст}/ Г.Е.Шанина. Учебное пособие – М., 1999.

УДК 373.24

## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Донцу В.В., Севастьянова С.А.

**Аннотация:** в статье рассматривается система физкультурно-оздоровительной работы в организации дошкольного образования, раскрываются и подробно излагаются три основных направления физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками дошкольного учреждения.

**Ключевые слова:** система физкультурно-оздоровительная работы, дошкольное учреждение, здоровый образ жизни, здоровый ребенок, дошкольный возраст, организация дошкольного образования.

## THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH WORK IN THE ORGANIZATION OF PRESCHOOL EDUCATION

Dontsu V.V., Sevastyanova S.A.

**Abstract:** *the article examines the system of physical culture and wellness work in the organization of preschool education, reveals and describes in detail the three main directions of physical culture and wellness work with preschool children.*

**Keywords:** *system of physical culture and recreation work, preschool institution, healthy lifestyle, healthy child, preschool age, organization of preschool education.*

«Я не боюсь ещё и ещё раз говорить: забота о здоровье – это важнейший труд взрослых. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». (В. А. Сухомлинский).

Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей не только в семье, но и в дошкольных образовательных учреждениях. Отношение к здоровью, как главной жизненной ценности, его укрепление, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста является приоритетной задачей нашего дошкольного учреждения. Известно, что дошкольный возраст считают решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. К сожалению, в последнее время компьютерные игры и телевизионные передачи заменяют многим детям подвижные игры, и дети вынуждены подолгу сидеть без движения. НИИ гигиены и охраны здоровья детей отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие: значительное снижение числа абсолютно здоровых детей; стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний; увеличилась доля болезней органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата – сколиоз, остеохондроз, осложнённые формы плоскостопия; увеличение числа дошкольников, имеющих несколько диагнозов.

Не исключением являются, и дети нашего дошкольного учреждения. Количество детей с первой группой здоровья стало уменьшаться с каждым годом, а с третьей и даже с четвертой – увеличилось с 0,8% до 1,2%.

Актуальность данной проблемы обусловила выбор направления деятельности нашего детского сада - создание системы физкультурно-оздоровительной работы, которая предполагает формирование потребности в двигательной активности у детей; создание оптимальных условий для воспитания здорового ребёнка; формирование представления о способах поддержания здоровья; развитие умения и навыки ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Наша система физкультурно-оздоровительной работы состоит из трех основных направлений:

I. Системы закаливания

II. Системы двигательной деятельности,

III. Системы работы с воспитателями и родителями по формированию основ здорового образа жизни.

I. Система закаливания:

Закаливание в повседневной жизни и специально организованное закаливание.

1. Закаливание в повседневной жизни – это утренняя гимнастика в облегченной одежде, гимнастика после сна, проветривание помещений, ходьба босиком в спальне после сна по «дорожкам здоровья», контрастные воздушные ванны, водные процедуры, игровая дыхательная гимнастика;

2. Специально организованное закаливание для часто длительно болеющих детей (ЧДБ) - полоскание горла водой комнатной температуры, фитотерапия, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, гимнастика по В.А. Толкачеву, массажная гимнастика по системе доктора Шэна, специальные упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, игровой самомассаж.

II. Система двигательной деятельности:

– диагностика уровней физического развития и физической подготовленности детей;

– двигательная деятельность в течение дня.

Диагностика уровней физического развития и физической подготовленности детей проводится два раза в год. Она позволяет выявить детей с низким уровнем физического развития и подготовленности и корректировать их развитие индивидуально на прогулке и на специально организованных занятиях. Регулярный медицинский осмотр позволяет определить группы здоровья и проводить работу по повышению двигательной активности ослабленных и малоподвижных детей. По результатам обследования детей прослеживается позитивная динамика по группам здоровья. За последние три года увеличилось число детей с первой группой здоровья с 34% до 36,4% (2020 – 2021 г.), 35,1% - 35,5% (2021-2022 г.), 35,4% до 36,7% (2022 – начало 2023 учебного года).

В большой степени этому содействуют основные методы и приемы двигательной направленности.

Прежде всего, активизация двигательного режима в течение дня: утренняя зарядка в виде ритмической гимнастики, оздоровительный бег, элементы акробатики и хатха-йоги, танцевально-ритмические упражнения с предметами, подвижные игры в непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию и на прогулке. Спортивные

игры в различных формах образовательной деятельности по приоритетному направлению деятельности – баскетбол, бадминтон, городки, хоккей, занятия ритмической гимнастикой дополнительно на платной основе, физкультурные минутки в перерывах между НОД, НОД по физическому развитию три раза в неделю.

Постоянно используются в работе формы активного отдыха детей:

– физкультурные праздники – тематические, фольклорные, спортивные, которые проводятся в нашем саду 1 раз в квартал;

– физкультурные досуги проводятся ежемесячно во всех возрастных группах;

– ежеквартально проводим «Дни здоровья» в каждой возрастной группе;

– 2 раза в год – пешие туристические походы с детьми старшего возраста.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: регулярные прогулки на свежем воздухе; экскурсии; походы; солнечные и воздушные ванны; водные процедуры; фитотерапия; ароматерапия; витаминотерапия, закаливание.

Г.А. Сперанский писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потеря для его здоровья». Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в парк, прогулки, походы, НОД на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В парке дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы деревьев благотворно влияют на ребёнка. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев.

Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» - процесс вдыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение. Мы предлагаем родителям шить «волшебные мешочки». Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети во время сна вдыхают полезные запахи.

Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

III. Система работы с воспитателями, специалистами, родителями:

1. Сохранение и стимулирование здоровья:

Физкультминутки, вовремя НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, они рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД. В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка. У детей наблюдается улучшение координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений.

Подвижные и спортивные игры – как часть непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, воспитатель определяет интенсивность релаксации. Используем для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; Коррекционные физкультминутки – для укрепления зрения – проводятся на рамках непосредственной образовательной деятельности. («Жук», «Прогулка в зимнем лесу», «Самолёт», «Ладошки», «Цветы»).

Гимнастика дыхательная – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика после сна – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Ежедневно в нашем саду проводится закаливание «Здоровый малыш». Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции пло-

скостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

## 2. Обучение здоровому образу жизни:

НОД по физическому развитию – проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на воздухе. Младший возраст - 15мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием хорошо проветриваем помещение, проводим влажную уборку.

Занятия из серии «Здоровье» – 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста, Включены в совместную деятельность педагога с детьми 1 раз в неделю. Были оформлены дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье. Все навыки, умения, привычки мы закрепляем и успешно используем в работе с детьми.

Самомассаж – в зависимости от поставленных педагогом целей, в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используем «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

## 3. Коррекционная работа во взаимодействии с музыкальным руководителем, логопедом, психологом:

Методы музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Музыкаотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем мелодии на занятиях, перед сном.

Психогимнастика – 2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам педагогом – психологом. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.) Часто используем минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами; посидим и полюбуемся на горящую свечу; ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; помечтаем под эту прекрасную музыку.

### Литература

1. Береснева З.И., Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. /Под редакцией. -М.: Творческий центр, 2003-31с.
2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях. - ТЦ Сфера, 2007-51с.3.Воротилкина И.М
3. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. –М.: Мозаика-синтез, 2005. – 96 с.
4. Кравцова Е. П., Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе. // Дошкольное образование-2001-№15-17с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Энас, 2006-144с.

УДК 376:796.002.5

## ЗНАЧЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

*Дубошевская Т.В.*

**Аннотация:** описываются особенности физического развития детей и роль занятий физкультурой с применением нестандартного оборудования. Приводятся примеры по изготовлению образцов нестандартного оборудования. Уточняется значимость игровой формы для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, занятия физкультурой, нестандартное физкультурное оборудование, физические упражнения, игровые формы.



# **THE IMPORTANCE OF NON-STANDARD EQUIPMENT IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR CAPABILITIES OF CHILDREN WITH LIMITED HEALTH CAPABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*Duboshevskaya T.V.*

**Abstract:** *the features of physical development of children and the role of physical education with the use of non-standard equipment are described. Examples of manufacturing samples of non-standard equipment are given. The importance of the game form for increasing the motor activity of children with disabilities is clarified.*

**Keywords:** *children with disabilities, physical education, non-standard physical education equipment, physical exercises, play forms.*

На сегодняшний день количество детей с ограниченными возможностями здоровья значительно возросло. По данным Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики, детей, принадлежащих к этой группе, стало больше. К детям с ограниченными возможностями здоровья относят детей имеющих различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь [4].

Дети с ограниченными возможностями здоровья, по утверждению Е.М. Мастюковой, отстают в развитии основных физических качеств, к которым относится мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость, недостаточная координация действий, слабая согласованность движений рук, ног, туловища, излишняя мышечная напряженность при выполнении бега, ходьбы, прыжков. Имеются нарушения осанки и плоскостопия [1]. В то же время дети этой категории подвержены частыми простудными заболеваниями. Поэтому перед коррекционным образовательным учреждением ставится задача максимального физического развития ребенка и его двигательной активности.

Развитие физического здоровья зависит, прежде всего, от мотивации ребенка. Большое значение в этом процессе принадлежит инструктору по физической культуре. Инструктор по физической культуре, как предполагают современные требования образования, должен быть творческим работником, мастером своего дела, новатором, ведущим здоровый образ жизни, использующим в работе новейшие методические разработки. Именно он определяет, как в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения будет организована предметно-пространственная среда. Она должна быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной и вызывать у детей положительные эмоции.

Для реализации этих составляющих весьма подходящим является нестандартное физкультурное оборудование. Нестандартное оборудование, по мнению О.А. Гулениной, дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы, которая позволяет в игровой форме развивать у детей

интерес к физическому развитию, формировать двигательные умения и укреплять здоровье [1]. Основное преимущество такого оборудования состоит в изготовлении его собственными руками. Оно может создаваться из подручных средств, которые не составляют значимой ценности для человека. Это пластиковые пробки, бутылки, разноцветные веревки, палочки и другие бросовые материалы. При изготовлении этого оборудования важно соблюдать санитарно-гигиенические требования: безопасность, эффективность, удобство оборудования, компактность, универсальность, техничность и простота в изготовлении, эстетичность.

Физкультурные пособия, сделанные из нестандартного оборудования, просты в изготовлении. Их следует создавать яркими, эстетичными по внешнему виду, интересными, чтобы вызывать интерес у детей. Использование нестандартного физкультурного оборудования в процессе занятий физкультурой делают их более разнообразными, оригинальными, делают возможным применение знакомых упражнений в игровой форме. Такая форма упражнений создает основу для самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Яркое цветное оборудование повышает у детей интерес занятиям физкультурой, придает им необходимую эмоциональную окраску. Вызывает интерес к осуществлению физических упражнений.

Ввиду того, что физические упражнения оказывают положительное влияние на детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно: укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность

мышц. Улучшают обмен веществ и благоприятно влияют на центральную нервную систему, повышают работоспособность коры головного мозга и улучшают функции сенсорных систем их использование крайне важно на всем протяжении занятий физической культурой [3].

В свою очередь, инструктору по физической культуре важно активно привлекать детей к осуществлению этих упражнений, тем самым, включать их в процесс двигательной активности, побуждать к самосознанию, создавать условия для внутренней активности личности и сформировать осознанное поведение, направленное на осознанное сохранение и укрепление здоровья. Все это достигается с помощью нестандартного физкультурного оборудования, которое способствует вовлечению ребенка в сюжетную игру.

Игровая форма оборудования повышает двигательную активность ребенка с ограниченными возможностями здоровья, облегчает его адаптацию, развивает основные движения, поддерживает положительные эмоции, повышает уровень воспитательно-образовательного процесса, развивает каждого ребенка с учетом его индивидуальных физических особенностей, интересов и желаний. Поэтому в физкультурные занятия следует включать комплексы упражнений, предназначенные для развития разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса. К этим упражнениям можно отнести физические упражнения, направленные на развитие основных движений, таких как: метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия [2].

Перечисленные направления достаточно легко обыгрываются с помощью нестандартного физкультурного оборудования. Так, например, для развития у дошкольников навыков правильной ходьбы и бега используются массажные коврики. Для изготовления данных ковриков в качестве основы может использоваться коврик, плотная ткань, линолеум, на который нашиваются, либо наклеиваются различные пуговицы, палочки, камушки и другие бросовые материалы.

Для развития мышц плечевого пояса, массажа и самомассажа, а также профилактики плоскостопия применяются спортивные мешочки. Изготовлены они могут быть из различной плотной ткани, а наполняться фасолью, мелкими камушками, бусинами, горохом и другим материалом.

Для развития мышц ручной моторики широко используются самостоятельно сделанные педагогом игра «Моталочки». В ее реализации необходимы мягкие игрушки, тесемка и палочка. В процессе игры детям необходимо намотать всю тесемку на палочку. Чтобы вызвать у детей больший интерес к концу тесемки прикрепляется игрушка – персонаж из детских мультфильмов, а педагог включает в игру соревновательный элемент.

Таким образом, использование нестандартного оборудования в процессе занятий физкультурой с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, способствуют развитию их двигательной сферы, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию волевых качеств, повышению интереса к различным спортивным играм и физическим упражнениям. С помощью использования нестандартного оборудования помимо перечисленных физических качеств, развиваются также внимание, ловкость, быстрота реакции. В процессе коррекционной работы и непосредственного взаимодействия с такого рода оборудованием дети закрепляют цвета, формы, формируют на практике умение действовать коллективно. У дошкольников увеличивается моторная

плотность занятий, повышается эмоциональный тонус, что крайне важно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### Литература

1. Гуленина О.А. Использование нестандартного физкультурного оборудования « Дошкольная педагогика». – 2008. – № 2. – С. 35-38.
2. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Е.М. Мاستюкова - М.: АРКТИ, 2002. - 191 с.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 5. 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

УДК 372.363:376.2

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дырда А.О.

**Аннотация.** В статье раскрывается значение формирования двигательной активности детей в дошкольном возрасте для преодоления проблем состояния здоровья, физического и всестороннего развития дошкольников. Представлена система работы педагогического коллектива, ориентированная на максимальное укрепление здоровья детей, разностороннее физическое развитие и оптимальную двигательную подготовленность, с учетом биологических закономерностей организма воспитанников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физкультурно-оздоровительная работа, профилактика, гиподинамия, всестороннее развитие, биологические закономерности детского организма, двигательная рекреация.

# PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH WORK IN A PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS ONE OF THE CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Dyrda A.O.

**Annotation.** *The article reveals the importance of the formation of motor activity of children in preschool age to overcome the problems of health, physical and comprehensive development of preschoolers. The system of work of the teaching staff is presented, focused on the maximum strengthening of children's health, versatile physical development and optimal motor fitness, taking into account the biological patterns of the pupils' organism.*

**Keywords:** *motor activity, physical fitness work, prevention, physical inactivity, comprehensive development, biological patterns of the child's body, motor recreation.*

«Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающую его успешное физическое и психическое развитие» [3].

В современных условиях особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Двигательная активность детей дошкольного возраста обусловлена различными факторами: естественными, биологическими и социальными, которые подразумевают под собой качественный уровень состояния здоровья малыша, сформированность его двигательных функций, соблюдение режима дня, погодные условия и др. [6]

Целью развития двигательной активности в организации дошкольного образования является создание максимально благоприятных условий для полноценного развития ребенка дошкольника, всестороннего развития его психических, физических и личностных качеств, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, социализация личности дошкольника.

Потребность ребенка в движении и позитивное отношение к физической культуре необходимо формировать в дошкольном возрасте [4].

В связи с этим творческой группой педагогов нашего МДОУ №49 «Золотой петушок» под руководством воспитателя-методиста ФИЗО были определены задачи развития двигательной активности наших воспитанников:

– выявить интересы и способности дошкольников в двигательной деятельности и реализовать их через систему физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ;

- формировать необходимые двигательные умения и навыки в физкультурно- оздоровительной работе в ДОО соответствии с состоянием здоровья ребенка (группа здоровья) и с его индивидуальными особенностями;
- развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- формировать моральные качества личности (силу воли, выносливость, целеустремленность);
- разработать систему профилактики простудных заболеваний;
- воспитывать уважение к собственному здоровью и обязанности беречь его.

Воспитательно-образовательный процесс нашего дошкольного учреждения ориентирован на максимальное укрепление здоровья детей, разностороннее физическое развитие и оптимальную двигательную подготовленность, с учетом биологических закономерностей организма воспитанников, связанных со значительной потребностью ребенка в разнообразных движениях.

Все направления двигательной рекреации реализуются нашими педагогами в режимных моментах.

Двигательная рекреация является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни, она развивает и укрепляет организм дошкольника, а также предупреждает различные заболевания [4]

Нашими педагогами отмечено, что дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются от своих сверстников бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, не только к физическим, но и к умственным нагрузкам.

В нашем дошкольном образовательном учреждении создана система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- физкультурные и спортивные досуги, праздники, развлечения, соревнования;
- дни здоровья;
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- самостоятельная двигательная активность;
- работа с родителями.

Воспитателем-методистом ФИЗО нашего дошкольного образовательного учреждения разработано планирование двигательной актив-

ности для воспитанников всех возрастных групп в режиме дня, в соответствии с нормой их естественной потребности в движении.

Приведем пример планирования двигательной активности в подготовительной к школе группе нашего дошкольного учреждения:

1. Проведение утренней гимнастики – 8-10 минут.
2. Включение физкультминуток и динамических пауз в каждое занятие – 3-4 минуты.
3. Проведение динамических игр и упражнений между занятиями – 10-15 минут.
4. Подвижные игры на прогулке – 30-40 минут.
5. Физкультурное занятие (НОД) – 25-30 минут.
6. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием различных физкультурных пособий: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке – 50 мин.

7. Проведение корригирующей гимнастики после сна – 8-10 минут [7].

Данные виды двигательной деятельности дополняют и обогащают друг друга и тем самым, обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

В настоящее время большой проблемой становится недостаточная двигательная активность детей – гиподинамия. Это объясняется тем, что современные дети наиболее склонны к малоподвижным играм и играм статического характера (компьютерные игры). Режим гиподинамии связан с ограничением мышечной деятельности и приводит к задержке в развитии организма ребенка. Как результат - нарушения функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии. уменьшение сопротивляемости организма к заболеваниям, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка дошкольного возраста. Лишний вес и нарушение осанки дошкольников также являются характерными признаками режима малоподвижности. [6]

Кроме этого в старшем дошкольном возрасте и особенно в подготовительных к школе группах у дошкольников повышается образовательная нагрузка – дети начинают активно посещать школу-малышку, что также приводит к уменьшению двигательной нагрузки. Мы отмечаем также, что и определенный процент родителей негативно относится к физической культуре, недооценивают значение двигательной активности во всестороннем развитии ребенка – в развитии его физических, психических, и личностных качеств.

В контексте реализации требований новых стандартов возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья дошкольников.

В связи с этим, педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения уделяет большое внимание поиску наиболее продуктивных

форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми, внедрению инновационных направлений работы, а так же нетрадиционных форм работы с семьями воспитанников (посещение футбольной базы «Шериф» с проведением тренировочных занятий, введение дополнительной образовательной услуги по запросу родителей – «ритмическая гимнастика», совместное участие родителей и детей в муниципальных спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», где родители и дети нашего дошкольного учреждения неоднократно завоевывали высокие призовые места, проведение совместных физкультурных досугов в ДООУ и др.)

Мы стремимся к тому, чтобы активный отдых наших воспитанников был самым разнообразным. В связи с этим в нашем дошкольном образовательном учреждении регулярно проводятся веселые досуги и развлечения спортивного характера («Дружно мы в поход идем», «Мы - туристы», «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Поляна Здоровья», «Айболит в гостях у детей»), спортивные праздники и соревнования («Веселые старты», «Малые Олимпийские Игры», «Наши Олимпийские Надежды», «Мой папа - самый сильный», «Шашечные турниры»), разнообразные спортивные игры и увлекательные экскурсии - походы [1, 2].

Движение является важной составляющей частью любого вида деятельности и многих психических процессов. Активный обмен, который возникает во время мышечной деятельности, всесторонне стимулирует развитие детей в физическом, сенсорном и интеллектуальном направлении. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт двигательных навыков. Двигательная активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития ребенка, является необходимым условием для полноценного развития всех психических и социальных функций организма.

### Литература

1. Закон «О физической культуре и спорте» в Приднестровской Молдавской республике от 08.08.1995 г. СЗМР 95-ЗИ; от 22.04.1999 г. №153-ЗИ СЗМР 99-2; от 10 июля 2012 года №133-з-V (САЗ 12-29).
2. Алексеева А. М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольном образовательном учреждении / А. М. Алексеева – Ростов н/Дону, Феникс, 2005. – 224 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн., под ред. О.Г. Газенко. – М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, летать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004. – 144 с.



6. Орлова С.Н., Шкарова А.С. Исследование риска появления гиподинамии у детей старшего дошкольного возраста//Научно-методический электронный журнал «Концепт» - 2018-№9-сентябрь – 0,3 п.п. –URL.<http://e-koncept.ru/2018/182026.htm>

7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.

УДК 796.412-055.2

## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Емельянов И. В., Граневский В. В.

**Аннотация.** *Первый период зрелого возраста представляет собой закономерный этап развития, где неотъемлемую роль для сохранения здоровья и преждевременного старения играют занятия физической культурой. С помощью физических упражнений сохраняются адаптивные механизмы, активность иммунной системы, снижается вероятность возникновения ряда заболеваний, сохраняется умственная и физическая работоспособность. В статье рассмотрены средства фитнеса, ориентированные на повышение физического состояния женщин и коррекции массы тела у женщин первого периода зрелого возраста.*

**Ключевые слова:** *женщины зрелого возраста, физическое состояние, фитнес, круговая тренировка, бодифлекс.*

## IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD USING FITNESS TECHNOLOGIES

Emelyanov I. V., Granevsky V.V.

**Annotation.** *The first period of adulthood is a natural stage of development, where physical education plays an integral role in maintaining health and premature aging. With the help of physical exercises, adaptive mechanisms, the activity of the immune system are preserved, the likelihood of a number of diseases is reduced, mental and physical performance is preserved. The article discusses fitness tools aimed at improving the physical condition of women and correcting body weight in women of the first period of adulthood.*

**Keywords:** *mature women, physical condition, fitness, circular training, bodyflex.*

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья населения остается актуальным во всем мире и является предметом исследования медицинских, педагогических, психологических и других наук. Женщины представляют собой важнейшую социально-демографическую группу, так как от них зависит благополучие и микроклимат в семье, работоспособность, стабильность в трудовой деятельности. Однако в индивидуальном развитии человека неизбежно наступает период зрелости [1].

Зрелый возраст человека принято делить на две части. Если для лиц первого периода зрелого возраста характерен гомеостазис – относительное постоянство внутренней среды организма, то для второго периода и пожилого возраста – гомеорезис, т.е. возрастные физиологические изменения основных параметров организма в виде снижения работоспособности, нарушения метаболизма, развития хронического стресса и др. Для уменьшения возрастных изменений требуется активный отдых, оптимальные физические нагрузки, антистрессовые программы [2].

Как показывают многие исследования, адекватная физическая нагрузка способна в значительной мере приостановить физиологические изменения в организме. Без исключения в любом возрасте с помощью дозированных физических упражнений улучшается физическое состояние, повышается аэробная выносливость, выступающая показателем биологического возраста организма и его жизнедеятельности. Большой выбор физкультурно-оздоровительных программ предлагает система фитнес, являющаяся привлекательным средством физической культуры среди женщин [3, 4].

Особый интерес в контексте нашего исследования представляют женщины в возрасте 45 лет.

**Цель исследования** – поиск эффективных занятий фитнесом, ориентированных на улучшение физического состояния женщин 30-35 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «центра подвешенного тренинга и физической реабилитации, фитнес клуб «Hammer» г. Тирасполь, в нем приняли участие 28 женщин в возрасте 30-35 лет. Все женщины занимались 3 раза в неделю по 55-60 минут.

Программа экспериментальной группы женщин (n=14) состояла из круговых тренировок по развитию силы с использованием упражнений с весом собственного тела и выносливости – несложные композиции из арсенала базовой и степ-аэробики (ЧСС 50-60% от max), 2 раза в неделю и бодифлекса по развитию гибкости с использованием статодинамических упражнений на крупные мышечные группы с вариацией йоговского дыхания по технике «наули» 1 раз в неделю.

Контрольная группа из 14 человек занималась ходьбой и выполняла комплексы упражнений на растяжку.

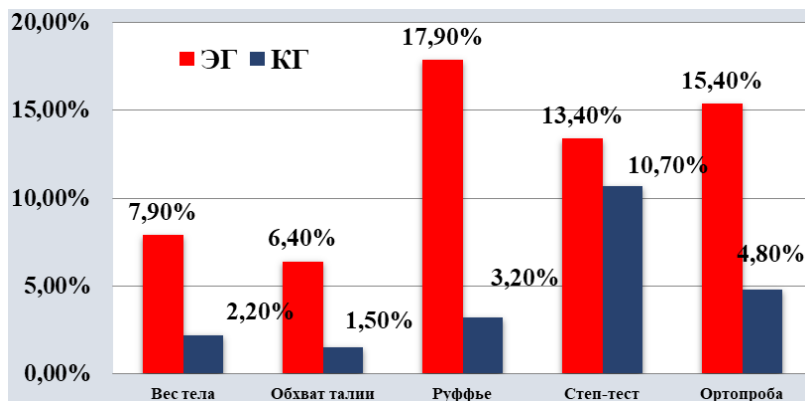
**Результаты и их обсуждение.** Через 5 месяцев регулярных занятий в экспериментальной группе обнаружено достоверное улучшение морфо-

функционального состояния, заключающееся в снижении веса тела ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ), обхвата талии ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ), где темпы прироста составили у ЭГ 6,4%, и у КГ 1,5% соответственно. Достоверно повысились показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в тесте Руффье ( $t=2,19$ ;  $p<0,05$ ), оценивающим работоспособность. Темпы прироста составили у ЭГ 17,9%, по сравнению с контрольной группой 3,2%. Индекс Гарвардского степ-теста констатирует быстрое восстановление после нагрузки в экспериментальной группе. Женщины ниже среднего уровня перешли на средний, а их сверстницы в контрольной группе остались на прежнем уровне. Темпы прироста составили у ЭГ 13,4 и 10,7% соответственно КГ (рис. 1).

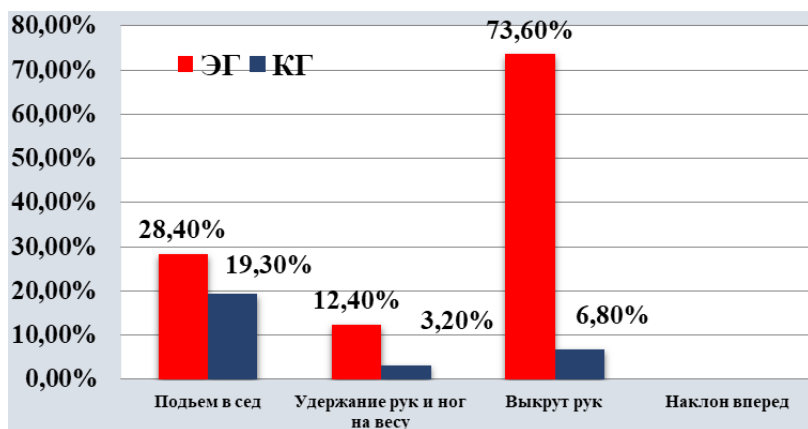
По результатам ортостатической пробы ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ), определяющей функционирование симпатического отдела вегетативной нервной системы, также выявлены достоверные значения. Темпы прироста составили ЭГ – 15,4% и КГ –4,8%.

Дыхательные упражнения системы бодифлекс способствовали улучшению функцию внешнего дыхания, оцениваемой пробами Штанге ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ) у ЭГ– 17,2% и соответственно у КГ – 11,6%; и Генчи ( $t=2,44$ ;  $p<0,05$ ), силы постральных мышц, отвечающих за поддержание осанки в тесте статическое удержание прямых ног и рук на весу ( $t=3,55$ ;  $p<0,01$ ). Темпы прироста составили у ЭГ – 19,3 и КГ – 28,4% соответственно

Аналогичная картина выявлена в показателях физической подготовленности. Выполнение силовых упражнений способствовало достоверному увеличению силы мышц брюшного пресса в тесте подъем туловища в сед за 1 минуту ( $t=2,17$ ;  $p<0,05$ ) ЭГ –28,4%, соответственно КГ –19,3%, силы постральных мышц, отвечающих за поддержание осанки в тесте



**Рис. 1.** Темпы прироста показателей морфофункционального состояния женщин 30-35 лет



**Рис. 2.** Темпы прироста показателей физической подготовленности женщин 30-35 лет

статическое удержание прямых ног и рук на весу ( $t=3,55$ ;  $p<0,01$ ). Темпы прироста составили 12,4% и 3,2% соответственно (рис. 2).

В оценке пассивной и активной гибкости также наблюдаются положительные изменения. Достоверно улучшились результаты в тесте выкрут рук в плечевых суставах ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ) и наклон вперед стоя ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ ) у ЭГ – 12,4%. а у КГ – 3,2%.

В оценке тесте наклон вперед темпы прироста составили 6,8% и 73,6%. Таким образом, результаты эксперимента наглядно доказывают эффективность применения круговой тренировки с использованием силовых и аэробных упражнений, программы бодифлекс в физической подготовке женщин 30-35 лет, способствующих улучшению их физического состояния.

### Литература

1. Мосина О.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79-84.
2. Никитина Я.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, С.А. Хазова // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 70-75.
3. Романенко Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаяева // Актуальные

проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.- практ. конф., 20 мая 2019 г.– ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

4. Романенко Н.И. Проведение круговой тренировки в фитнесе: Учебнометодическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 58

УДК 372.879.6

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ И ИНТЕНСИФИКАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванченко Л. Н., Иванченко О. П.

**Аннотация:** *Чтобы воспитать умение самостоятельно и творчески мыслить ученика, следует интенсифицировать и активизировать процесс обучения, применять активные методы, благодаря чему ребенок становится более активным, независимо от того, желает ли он этого сам. Только самостоятельная, осознанная, с должной физической активностью и в должном решении деятельность учеников по выполнению предложенных серий учебных заданий обеспечивает качество и эффективность уроков физической культуры.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, нагрузка, физические качества, учащиеся, общеразвивающие упражнения, моторная плотность, гармоничное развитие, современный урок, самооценивание.*

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR ACTIVATION AND INTENSIFICATION STUDENT ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ivanchenko L. N., Ivanchenko O. P.

**Abstract:** *In order to cultivate the ability to think independently and creatively of a student, it is necessary to intensify and activate the learning process, apply active methods, so that the child becomes more active, regardless of whether he wants it himself. Only independent, conscious, with proper physical activity and in the proper solution, the activity of students to perform the proposed series of educational tasks ensures the quality and effectiveness of physical education lessons.*

**Keywords:** *physical culture, load, physical qualities, students, general developmental exercises, motor density, harmonious development, modern lesson, self-assessment.*

В современной школе на уроках физической культуры учителя используют пути интенсификации учебного процесса. Для осуществления этих задач наиболее эффективным средством является, прежде всего, индивидуальный подход. Современный урок физической культуры находится в стадии творческого подъема, направленного на активизацию действий учащихся с разным уровнем физического развития на уроках. Поэтому такие методы в обучении учащихся на уроках физической культуры являются актуальными и необходимыми. Цель этой работы является учебный процесс учащихся на уроках физической культуры. В работе изучались эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся на уроках физической культуры.

Урок физической культуры, пожалуй, самый сложный по организации и управлению. Даже мастерски поданная учителем учебная тема не заработает на решение всего комплекса образовательных и оздоровительных задач, если сами ребята не станут соучастниками педагогического процесса. Как повысить интенсивность и активизировать продуктивность урока физической культуры? При выборе методов организации и способов выполнения заданий учитель ориентируется в первую очередь на поставленные перед уроком задачи, на качество повторений и интенсивности физических нагрузок, которые запланированы [3]. Учитываем, что в течение 40-45 минут возможно многократное варьирование методов организации и способов выполнения учебных заданий – на перестроение тратятся секунды, а педагогический эффект заметно возрастает в несколько раз.

Ниже представлены варианты организации учащихся на различных видах упражнений для интенсификации учебного процесса на уроках физической культуры.

Общеразвивающие упражнения. Примерно одновременный способ выполнения, но для разнообразия и повышения интереса занимающихся учащихся меняем варианты построений: в колонны, уступами, в шеренги в шахматном порядке, полукругом, круг или два круга, упражнения даём в случае, если идёт обучение новых, более сложных по координации упражнений.

Прыжковые упражнения. Большую часть подготовительных, подводящих и специальных упражнений включаем в комплексы общеобразовательных упражнений: многоскоки, подскоки, выпрыгивание из приседа, прыжки прогибаясь, с поворотами и другие. Прыжки в длину выполняют поочередно, но в нескольких колоннах.

Беговые упражнения. Применяем одновременный способ. Если даём отдельные беговые задания (наперегонки, смена лидера и т.д.), то используем посменный или поочередный способы выполнения упражнений: по несколько учеников, так как нужны паузы для осмысления и коррекции своих действий, и взаимонаблюдение учащихся за работой одноклассников.

Игровые эстафеты. Организовываем соревнования между 2-3 командами. Это позволяет при сокращении времени на каждое повторение эстафеты увеличить их число, а значит и число попыток каждого участника [5]. Наш опыт подтвердил высокую продуктивность занятий в группах из 4-5 учащихся. Такую организацию занятий используем в двух вариантах:

Вариант 1. При использовании фронтального метода.

Вариант 2. При использовании группового метода.

Прыжки со скакалкой. Так, мы используем скакалку при проведении общеразвивающих упражнений в комплексах круговой тренировки, подвижные игры и эстафеты, для развития координационных способностей учащихся с одновременным повышением интенсивности занятия. Применение скакалки на уроках физической культуры на практике позволяет значительно повысить уровень развития многих физических качеств. Прыжки со скакалкой очень эмоциональны и разнообразны [4]. Упражнения со скакалкой желательнее выполнять под энергичную музыку, которая создает хорошее настроение, снижает ощущение утомления.

Существенно должно способствовать активизации применяемых нагрузок на уроке физкультуры рациональное использование учебного времени. Каждые из минут урока должны быть использованы на пользу ученика.

Во многом совершенствование двигательной подготовки учащихся зависит от нагрузок, применяемых на уроках физической культуры, объём которых определяет моторная плотность. Известно, что моторная плотность уроков лёгкой атлетики и игровых видов спорта намного выше, особенно при изучении и совершенствовании беговых видов. Хуже обстоит дело в плане интенсификации нагрузок и увеличение моторной плотности уроков при обучении таких видов лёгкой атлетики, как метание мяча и гранаты, прыжки в длину с разбега. Это имеет место вследствие нерационального использования свободного времени, которое образуется между повторениями в метаниях и прыжках [1].

На уроках гимнастики в основном преобладают нагрузки низкой и средней интенсивности, которые составляют 55-65% времени урока, моторная плотность не велика и колеблется от 38 до 42%. Это происходит от того, что мы уделяем больше внимания физическим нагрузкам и увеличению плотности уроков, именно при занятиях гимнастикой. Это использование метода групповой тренировки, использованием метода фронтальной работы, увеличение количества снарядов, и т.д.

Но работая не первый год в школе на уроках гимнастика мы понимаем, что увеличение нагрузок и моторной плотности урока используется нерационально, даже при работе в группах, увеличение заданий или по круговой системе. Так как, согласно новым стандартам, ученики должны

оценить себя и напарника после каждого упражнения и т.д., объяснить ошибки или наоборот, а на это уходит очень много времени.

Как уже отмечено, для активизации и интенсификации физических нагрузок учитель должен проявить высокий профессионализм и своевременно внести соответствующие коррективы согласно объективным и субъективным функциональным показателям организма учащихся. С этой целью на уроках физической культуры раздел гимнастика стараемся использовать музыкальное сопровождение при выполнении обще-развивающих упражнений.

Подходить к каждому ребенку необходимо индивидуально, осуществлять дифференцированный подход к обучению (сейчас же после двухгодичного провала практики по предмету физическая культура мы распределяем ребят по группам: слабые, средние, сильные.)

Метод этот должен сочетаться с методами индивидуализации и дифференциации обучения, а также следовать общим принципам физического воспитания, как доступность, постепенность и систематичность.

Применение этого метода с дифференцированным и индивидуальным подходом позволяет применить моторную плотность основной части урока к 75-84 %, что вызывает большие сдвиги в физиологической реакции организма учащихся на физическую нагрузку или, вернее, предлагаемую нагрузку. Сегодня перед школой стоит сложная, но актуальная задача: обучать и воспитывать детей в соответствии с реальными возможностями личности ученика. Причём задачу необходимо решить так, чтобы в итоге общество получило гармоническую развитую личность: интеллектуально, духовно, физически [4, 5].

Анализ многолетней практики работы нами учителями физической культуры позволяет утверждать, что диапазон развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.) у детей одинакового возраста очень велик. К примеру, в одном и том же параллели классов, занимающиеся ученики, которые имеют разные результаты в подтягивании.

Так, результат физического уровня подготовленности говорит сам за себя: в 2022-2023 учебном году в 5-А классе 13 мальчиков, из них подтягиваются на высокой перекладине: 5 раз – 2 ученика, 3 раз – 2 ученика, остальные – 0 раз. В 5-Б классе 12 мальчиков из них подтягиваются: 6 раз – 2 ученика, 2 раз – 3 ученика, остальные 0 раз. Мы столкнулись с такой проблемой в этом учебном году, и результаты говорят, сами за себя из 25 юношей в 5 классах подтягиваются только 5%. Два года карантина и преподавание уроков физической культуры учителями начальной школы- дали такие низкие результаты.

На задний план ушло такое физическое качество- как выносливость. Бег 1000 м или 6-и минутный бег учениками воспринимается очень бо-



лезненно, проще обстоит дело с учениками, которые приходят дополнительно на спортивные кружки (они более уверенные в своих силах). Результат очевиден. Большой диапазон индивидуальных различий наблюдается и в отношении других двигательных качеств. Огромное значение на различия в физическом развитии учащихся имеют темпы развития двигательных качеств. У одних детей эти показатели высокие, у других – низкие (на данном этапе – этот показатель преобладает). Поэтому дети приступают к изучению предмета физической культуры с разным исходным уровнем физической подготовки. Учителям физической культуры известно, что физически слаборазвитые учащиеся не очень любят наш предмет и всячески уклоняются от занятий физическими упражнениями. Однозначно, ясно, что для таких учеников необходим индивидуальный подход и стимулирующие факторы их деятельности по развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков. Перед учениками необходимо ставить реальные, достигаемые задачи в зависимости от исходного уровня физического развития и возрастных темпов прироста различных двигательных качеств. В результате такой работы ученики, как с низким, так и с высоким уровнем развития физических качеств, постоянно совершенствуют свой уровень развития силы, выносливости, скорости, гибкости и других качеств [4].

Применяя на уроке такой пример, для развития общей выносливости будет утомительно выполнять бег в аэробном режиме (120 уд / мин) в течение 15 минут для старшеклассников, применяем переменный бег или бег за лидером, кому сложно идут спортивной ходьбой. Процесс интенсификации и активизации учебных нагрузок на уроках физкультуры требует и соответствующей материальной базы, и умелого использования природных факторов.

Многие учителя по «старинке» выставляют сами оценки по предмету физическая культура выставляются иногда необдуманно, без учёта реальной работоспособности ученика, необъективно, то могут иметь отрицательный эффект и способствовать воспитанию отрицательных эмоций к предмету «физическая культура».

Мы стараемся старается на уроке поставить реальные задачи выполнения ученикам, достигаемые задачи в зависимости от исходного уровня физического развития и возрастных темпов прироста различных двигательных качеств. Этот подход к оценке уровня развития двигательных качеств будет стимулировать дальнейшее развитие и физически способных от природы детей.

Только оценка развития двигательных качеств с учётом индивидуального исходного уровня физического развития и темпов прироста двигательных качеств способна стимулировать всех учащихся к физическому совершенству.

Надо отметить, что оценка играет большую роль в повышении двигательной активности учащихся. Мы на уроке используем само оценивание учеников разными способами, например, по разделу «легкая атлетика» на стадионе ученики становятся на беговые дорожки в зависимости от уровня усвоения, в уже работа в спорт зале, мы применяем смайлики, баскетбольную разметку и т.д.

В итоге могу уверенно сказать, что оценка в умелых руках педагога может значительно способствовать интенсификации учебного процесса по физическому воспитанию.

Сегодня очень трудно в плане дальнейшего развития материальной базы физического воспитания. Задача учителей физкультуры сохранить имеющуюся базу и спортивный инвентарь.

Считаем, что данная статья позволят педагогу целесообразно использовать на уроках описанные из опыта методы и приёмы интенсификации учебного процесса на уроках физической культуре. Завершая характеристику основных факторов активизации и интенсификации обучения, подчеркнём, что все они должны применяться во взаимосвязи. Можно выделить общеразвивающие упражнения, разнообразные прыжки со скакалкой, разнообразность беговых упражнений и прыжковых упражнений, спортивные и игровые эстафеты, которые позволяют значительно повысить эффективность обучения. Но нельзя рассчитывать, что только отдельными из них можно решить проблему активизации и интенсификации, надо искать в каждом случае оптимальные и реальное сочетания факторов интенсификации, активизации для конкретных условий, возраста обучающихся, физических качеств и возможностей учителя. Только совместный подход может принести хорошие успехи, повысить эффективность и качество проведения уроков физической культуры в системе образования [1, 2].

### **Литература**

1. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. - М., Просвещение,1985. – 208 с.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. - М., Просвещение,1982.-192 с.
3. Векслер С. И. Современные требования к уроку / С. И. Векслер. - М.,Просвещение, 1985.-128 с.
4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А. К. Маркова. - М.,Просвещение, 1983.-96 с.
5. Пономарев В.Д. Введение в игровую технологию учебно - воспитательной деятельности современной школы / В. Д. Пономарев. - Кемерово, ОбЛИУУ, 1997. -109 с.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ТИРАСПОЛЕ

Котомина А.Е., Абрамова В.В.

**Аннотация.** В статье рассматривается история развития плавания в городе Тирасполь, начиная с 1930 года и до наших дней. Изучены особенности и закономерности развития плавания в столице Приднестровья: педагогические кадры, лучшие воспитанники спортивных школ плавания и становление материально-технической базы.

**Ключевые слова:** плавание, спортивная школа Тирасполя, достижения Тираспольских пловцов.

## HISTORY OF SWIMMING DEVELOPMENT IN TIRASPOL

Kotomina A.E., Abramova V.V.

**Annotation.** The article examines the history of the development of swimming in the city of Tiraspol, from 1930 to the present day. The features and patterns of the development of swimming in the capital of Pridnestrovie are studied: teaching staff, the best pupils of swimming sports schools and the formation of the material and technical base.

**Keywords:** swimming, Tiraspol sports school, achievements of Tiraspol swimmers.

**Актуальность.** Плавание является жизненно необходимым навыком, уникальным видом физических упражнений, имеющим оздоровительное и прикладное значение. Плавание позволяет человеку раскрывать свой потенциал, узнавать себя, свои возможности, может способствовать всестороннему развитию личности, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению здоровья. Умение плавать может оградить ребенка и взрослого от несчастного случая на открытой воде.

Плавание является одним из средств физического воспитания подрастающего поколения, рекомендовано к изучению в школах, средних и высших учебных заведениях. Это обязательный компонент физкультурно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях.

Все большее количество населения организует самостоятельные занятия плаванием, посещая бассейны, а в летнее время выходя на реку, озера или другие водоемы. Активно развивается плавание как вид спорта, привлекая тысячи детей к ведению активного полезного досуга.

В 1971 году Международная федерация плавания (ФИНА) признала плавание одним из составляющих улучшения здоровья для детей груд-

ного возраста и рекомендовали медицинским комитетам федераций плавания массово развивать плавание в этом направлении.

Дальнейшее развитие плавания требует не только разработки перспективных планов, но и изучение его истории, так как «без истории предмета», как считал Н.Г. Чернышевский, «нет теории предмета. Без теории нет и мысли о предмете».

**Цель исследования** – выявить особенности развития плавания в Тирасполе.

**Результаты и их обсуждение.** Тирасполь, являющийся сегодня столицей Приднестровской Молдавской республики, был основан А.В. Суворовым в 1792 году как крепость Срединная, а в 1795 году получил статус города. С 1929-1940 гг. Тирасполь был столицей МАССР в составе Украинской ССР, затем вторым по величине городом МССР, с 1990 года стал столицей Приднестровья.

По данным краеведческого музея, еще в тридцатых годах в Тирасполе был построен спортивный комплекс им. С.В. Косиора, который состоял из спортивного зала, площадок для занятий и открытого бассейна.

В годы после войны тренировки проводили на Днестре. Преподавателями в Тирасполе по плаванию были Дмитрий Иванович Балашов и Василий Иванович Банных, Леонид Оленский, Вера Ивановна Балобина.

По их инициативе и с помощью солдат городского гарнизона на реке установили понтоны, на одном из которых была сделана вышка для прыжков в воду. Таким образом появился новый бассейн на открытой воде. Занятия могли посещать все желающие.

В холодное время года можно было заниматься плаванием в бассейне, расположенном в районе старого мясокомбината: где была небольшая электростанция, и круглый год была тёплая вода в специальных бассейнах-охладителях.

Серьёзные соревнования по плаванию стали проводить в начале шестидесятых годов. В 1953 году после окончания Львовского института в Тирасполь приехал первый дипломированный тренер по плаванию Надежда Прокопьевна Осьменко. Спортивная школа плавания не была ещё построена, и она руководила обыкновенной группой плавания.

В 1957 году в спортивной школе №1 открыли отделение плавания и там начала работать второй дипломированный специалист по плаванию Зоя Никитична Бодрова (Хоросанова), которая окончила Московский государственный институт физкультуры. Летом плавали в Днестре, а в холодное время года ездили тренироваться в бассейн в Кишинёв, затем в с. Каушаны. Помимо плавания, проводились также тренировки по прыжкам в воду. Воспитанники отделения плавания Валентин Король и Владимир Антоненко в составе сборной команды МССР выступали на соревнованиях по плаванию и прыжкам в воду за ДСО «Спартак». Время

от времени Тираспольские спортсмены выезжали на соревнования, но особых достижений не было. Только после того, как в Тирасполе открыли крытый бассейн, спортивные результаты стали улучшаться.

Городской плавательный бассейн ввели в эксплуатацию в ноябре 1970 года. Первым директором бассейна был Исаак Григорьевич Шаферман.

В ноябре 1970 года была открыта детско-юношеская спортивная школа плавания. В базу школы включены крытый 25-метровый плавательный бассейн с шестью дорожками и спортивный зал «сухого плавания». Школа работала по системе набора и обучения плаванию всех желающих детей.

В школу пришел работать тренером Л.И. Швец-Коваленко, в свое время он был рекордсменом и чемпионом Молдавии в эстафетном плавании брассом и на спине, участвовал во всесоюзных спартакиадах 1951-1955 годов в составе сборной команды МССР, с 1964 года был судьей по спорту республиканской категории. Л.И. Швец-Коваленко был инициатором проведения ежегодных (начиная с 1973 года) международных соревнований «Мемориал И.Ф. Сакриера», посвященных герою Гражданской войны. К участию в соревнованиях приглашали пловцов из Белоруссии, Украины и Молдавии.

За первые пять лет работы школы плавания были подготовлены три кандидата в мастера спорта. Это О. Панасюк, Е. Сидоркин, В. Михайлов. Четырнадцать спортсменов получили первый спортивный разряд. Так же разряды получили ещё более 800 пловцов. Обучили плаванию около пяти тысяч человек.

В 1972 году был открыт первый специализированный класс, в котором начали своё обучение двадцать пять третьеклассников средней школы № 3, прошедшие первоначальный отбор и желающие заниматься спортивным плаванием [17]. Тренерами стали Т.Г. Шитова и Л.И. Швец-Коваленко. С. Пловцы С. Матвеева и Г. Кириченко в 1975 году стали призёрами Всесоюзных заочных соревнований «Весёлый дельфин» на приз газеты «Советский спорт».

В школе плавания появляется первый Мастер спорта А. Мигалатьев, тренер Чутак Алексей Дионисович. Впоследствии были подготовлены еще 3 Мастера спорта – Сидоркин Евгений (тренер Л.И. Швец-Коваленко), Сергей Ключарев (тренер Е.А. Шойхет), Елена Богомолова (тренер А.Л. Диммерт).

В 1980-1990-ых годах количество мастеров спорта стремительно увеличивается. Одним из самых титулованных спортсменов стал Андрей Михайлов – первый Мастер спорта Международного класса в истории Тираспольского плавания, а также первый Приднестровский пловец, участник Олимпийских Игр в Сиднее 2000 г. и в Афинах 2004 г.

Спортсмены школы регулярно обновляли от трех до семи рекордов МССР по плаванию. Успешно выступали на соревнованиях республиканского масштаба, на матчевых встречах и на всесоюзных соревнованиях по ДСО «Локомотив», постоянно занимали второе место среди городов МССР. Рекордсменами и чемпионами республики становились Т. Беженарь, С. Матвеева, С. Ключарев, Е. Богомолова, Т. Прохорова, А. Мигалатъев, Т. Сытина, В. Барановский, К. Маштакон.

Согласно Приказу Госкомспорта «О массовом обучении плаванию населения МССР», Тираспольский комитет по физической культуре и спорту вместе с ГорОНО учредил проводить обязательное обучение плаванию школьников в первых-четвёртых классах. После выхода постановления около двух тысяч детей ежегодно стали получать базовые навыки в плавании, за счёт чего происходит оздоровление детского организма и формируется начальное развитие физической подготовленности будущих великих спортсменов.

В 1999 году школа плавания была закрыта на капитальный ремонт. Он продолжался почти четыре года. Был построен новый детский бассейн, благодаря чему процесс массового обучения плаванию юных жителей Тирасполя ускорился. Открылся бассейн после реконструкции 12 октября 2002 года, это время считается новым отсчетом результатов и достижений в работе СДЮШОР плавания г. Тирасполя.

В 2004 году в Тираспольскую СДЮШОР плавания приходит работать талантливый и амбициозный специалист Евгений Карабецкий. Как старший тренер-преподаватель он выстроил хорошую систему подготовки, курировал работу молодых тренеров, ставил перед коллективом высокие задачи. В тренировочном процессе использовал современные прогрессивные российские и зарубежные методики. С именем Евгения Карабецкого связаны массовые успехи Тираспольских пловцов на международной арене. За время его работы были подготовлены десятки Мастеров спорта и 9 Мастеров спорта международного класса.

По результатам выступлений мастеров спорта Аллы Аникиной (1980 г.р.) и Андрея Михайлова (1980 г.р.) занявших соответственно шестое и седьмое место на чемпионате Европы среди юниоров, в 2004 году ДЮСШ была реорганизована в специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва (СДЮШОР плавания) [30].

Выпускник школы Андрей Михайлов, тренер спортсмена А.А. Молчанов (Обенлех) в составе сборной команды Республики Молдова по плаванию участвовал в Олимпийских Играх в Сиднее в 2000 году и Афинах в 2004 году (на дистанции 200 м на спине).

В апреле 2004 года выпускники, а ныне тренеры-преподаватели СДЮШОР плавания, и учащиеся школы: О. Фалалеев, Д. Глуховченко, Е.

Коростиленко, А. Диммерт, М. Черняк были участниками Чемпионата Европы по Акватлону (подводная борьба), где Фалалеев стал чемпионом, а остальные – призёрами чемпионата Европы.

В 2005 году на базе Тираспольского бассейна был проведен Открытый Кубок Молдовы по Акватлону, в котором приняли участие спортсмены из Израиля, Украины и России. Тираспольские пловцы достойно представили свой город – Л. Донгузова завоевала серебро, Д. Глуховченко стал бронзовым призером, у Е. Коростиленко – четвертое место.

Летний юношеский Чемпионат Молдовы по плаванию, который проходил в Кишиневе в 2007 г., стал триумфальным для Тираспольского плавания. Из двадцати шести дисциплин на пьедестал почета двадцать два раза поднимались Тираспольские спортсмены, при этом весь пьедестал спортсмены Тираспольской СДЮШОР плавания занимали шесть раз. Впервые за годы существования школы были завоеваны переходящие Кубки этих соревнований во всех трех возрастных группах. Агентство по спорту признала Тираспольскую школу плавания лучшей спортивной школой Республики Молдова.

В 2007 году Тираспольские пловцы впервые выступали за рубежом на летнем юношеском чемпионате Украины года, в котором приняли участие сорок четыре команды (423 спортсмена) и заняли шесть призовых мест.

Спортсмены Тираспольской школы Н. Михайлова, В. Гурская, С. Андреев вошли в команду Республики Молдова, выезжавшей в 2007 году на Первые игры стран Черноморского бассейна в г. Тробрзон (Турция).

Так же в 2007 году А. Прокудина, А. Кравченко и Е. Танасиенко (первый Мастер спорта ПМР по плаванию) приняли участие в Олимпийских днях европейской молодежи в Сербии.

Лучшие пловцы СДЮШОР плавания старшей и младшей возрастных групп участвовали в Международном турнире Стран Черноморского бассейна (г. Тробрзон, Турция) – Н. Михайлова, В. Гурская, С. Андреев; Юношеских Чемпионатах Европы – Танасиенко Е., Кравченко А. (Чехия, 2009), Оларь Ю. (Финляндия, 2010) – тренеры Карабецкий Е.М, Зайцева Е.Ю., Чутак А.Д.; в Первых Юношеских олимпийских Играх (Сингапур, 2010) – Елена Танасиенко вышла в полуфинал. Неоднократно становились победителями и призерами Чемпионатов и первенств Молдовы, Украины, Белоруссии и др.

Мощенская Анастасия, Мастер спорта международного класса (МСМК), участвовала в III Юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе и всемирной Универсиаде в Италии.

Налейкин Владимир, МСМК ПМР, был призером зимнего Чемпионата Украины и Юношеского Чемпионата Балканских Стран в 2012 г.



В 2012 году МСМК Артёмов Данила впервые в истории молдавского плавания стал победителем юношеского чемпионата Европы, в этом же году выступил на Олимпийских играх в Лондоне.

Виниченко Александра, МСМК ПМР – победитель открытого Чемпионата Белоруссии по плаванию и престижного турнира «Европейские встречи» (2014).

Перстнёва Татьяна, МСМК, выиграла Чемпионат Стран Балканского региона среди юниоров (2011), стала призером юношеского Чемпионата Балканских стран (2012) г. В 2011 году на дистанции 400 метров вольным стилем побила самый старый рекорд Молдовы на «короткой воде», который держался 33 года. Участвовала в Чемпионате Мира (2011), во II-х юношеских Олимпийских Играх в Китае (2014).

Папонин Евгений, МСМК ПМР, участвовал на Юношеском Чемпионате Европы по плаванию (2016), выиграл Юношеские игры Балканских стран и Чемпионат Румынии (2017), в составе сборной Молдовы занял 17 место в эстафетном плавании на Чемпионате Мира.

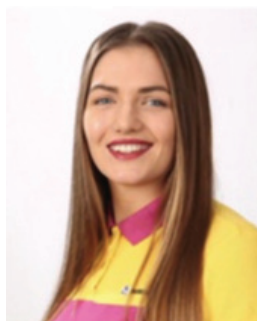
Салкуцан Татьяна, МСМК – обладательница 5 золотых медалей чемпионата Балканских стран, призер чемпионата Европы, финалистка юношеского Чемпионата мира, обладательница двух бронзовых медалей на Кубке Мира, золотая медалистка III юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе, участница Олимпийских игр 2020 года в Токио, заняла 11 место в полуфинале.

13 ноября 2020 года Тираспольская СДЮШОР плавания отметала 50-ти летний юбилей со дня своего образования. За это время обучение плаванию прошли около 80 тысяч человек.

В 2020 году по итогам национального чемпионата и международных стартов Федерация водных видов спорта Молдавии опубликовала ежегодный рейтинг пловцов по таблице очков Международной федерации плавания, формируемый для комплектования сборных для выступления на международных соревнованиях сезона.



Д. Артёмов



Т. Перстнева



Т. Салкуцан



Среди взрослых первая в рейтинге воспитанница Тираспольской СДЮШОР плавания Татьяна Салкуцан.

Первый у кадетов – Денис Швец и еще пять представителей Тираспольской школы плавания.

В группе юниоров в список сильнейших попали Александра Дейнеко и Александр Добровольский.

Сегодня Тираспольской СДЮШОР плавания успешно руководит Заичева Елена Юрьевна, Отличник физической культуры и спорта ПМР, Заслуженный тренер-преподаватель высшей категории, лауреат конкурса «Человек года –2019». С 1970 г. по 2022 г. школой подготовлено 11 Мастеров спорта Международного класса, 54 Мастеров спорта, 118 кандидатов в Мастера спорта, 196 перворазрядников, около 6000 спортсменов массовых разрядов; установлено 178 рекордов Молдавии по плаванию [2].

Лучшие традиции Тираспольской школы плавания продолжают и молодые ее воспитанники. Так, решением Олимпийского комитета Молдовы в составе сборной Молдавии на Европейском юношеском Олимпийском фестивале – крупнейшем мультиспортивном мероприятии для молодых спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет, который будет проходить в Словении 24.07–01.08 2023 г., выступят Дарья Зюзина, Кирилл Кирсанов и Иван Торопицын [1].

**Выводы.** Тираспольская школа плавания, следуя лучшим традициям советского спорта, вносит существенный вклад в развитие физической культуры и спорта в ПМР, способствует повышению имиджа Приднестровской Молдавской Республики на международной арене. Дальнейшее развитие плавания в Тирасполе связано с увеличением объемов инвестирования в этот вид спорта, стимулированием тренерского состава к повышению профессионализма, улучшением материальной базы, совершенствованием методики подготовки пловцов, развитием фармакологии для поддержания физической формы профессиональных спортсменов без применения запрещенных в мире допинговых препаратов.

### Литература

1. Тираспольские пловцы выступают на международных турнирах // Telegram-канал «Первое Радио – Приднестровье».

2. Тираспольская СДЮШОР плавания – к юбилею Приднестровской Молдавской Республики [Электронный документ] – Режим доступа: <https://www.tirassport.org/index.php/84-novosti-na-glavnoj/855-tiraspolskaya-tdsyushor-plavaniya-k-yubileyu-pridnestrovskoj-moldavskoj-respubliki>

## МАТЕМАТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ШАХМАТЫ

Ковганец В. А.

**Аннотация.** В представленной статье раскрыты вопросы взаимодействия игры в шахматы и математики. Описана краткая история развития игры в шахматы. Проведен социологический опрос, анкетирование и сравнительный анализ с учащимися начальной школы по вопросу взаимосвязи математики и игры в шахматы. Доказано путем сравнения и анализа, что игра в шахматы влияет на логическое мышление учеников, на развитие интеллектуального роста школьника, способность самостоятельно мыслить, что в свою очередь помогает лучше усвоить школьную программу. Данные статьи рекомендованы для работы учителям физической культуры и педагогам шахматного кружка, как информационно-практический материал

**Ключевые слова:** шахматы, математика, логическое мышление, игра, спорт, физическая нагрузка, умственные способности.

## MATHEMATICS AS A MEANS OF DEVELOPING THE GAME OF CHESS

Kovganets V. A.

**Annotation.** The presented article reveals the issues of the interaction of the game of chess and mathematics. A brief history of the development of the game of chess is described. A sociological survey, a questionnaire and a comparative analysis with primary school students on the relationship of mathematics and the game of chess were conducted. It is proved by comparison and analysis that the game of chess affects the logical thinking of students, the development of intellectual growth of a student, the ability to think independently, which in turn helps to better master the school curriculum. These articles are recommended for the work of physical education teachers and chess club teachers as information and practical material

**Keywords:** chess, mathematics, logical thinking, game, sport, physical activity, mental abilities.

**Актуальность.** У математики и шахмат много общего. Если рассматривать параллельно эти два вида человеческой деятельности, то можно заметить, что решение шахматных проблем в игре не что иное, как решение математического упражнения. Мышление математика и шахматиста довольно близки, и неслучайно математические способности нередко сочетаются с шахматными. Шахматы – это древняя интеллектуальная

игра, имеющая многовековую историю, игра, которая возникла в Индии в первом веке нашей эры. Чтобы разобраться, к какой категории относятся шахматы, нужно знать, что такое шахматы и какова их история. Слово «шахматы» имеет персидское происхождение, переводится оно как: «властитель умер» [1].

Шахматы – это настольная логическая игра, со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников. Цель игры поставить сопернику – мат. Игра подчиняется определенным правилам. Популярная игра с успехом завоевала весь мир. Шахматы проникли в Восточную Азию, в Европу, в Россию, где были в основном игрой дворянства и интеллигенции. В наше время в мире, среди крупных ученых, специалистов точных наук, известно не мало сильных шахматистов [5].

Попоставление математики и шахмат, как сфер человеческой деятельности очень интересно и заслуживает специального изучения. Очень часто для иллюстрации различных математических понятий и задач используется шахматная доска, фигуры и сама игра. Занимательная математика, к которой относятся математические игры, головоломки, задачи и развлечения на шахматной доске – еще одна точка соприкосновения математики и шахмат. Исходя из этого ясно, что шахматы – одна из самых популярных игр в мире, как в прошлом, так и в настоящем.

**Результаты исследования.** Проведя сравнение между игрой в шахматы, математикой и жизнью человека, мы в своей статье поставили цель вызвать у учащихся интерес к игре в шахматы, показать их влияние на логическое мышление учеников, играющих в шахматы. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы [2].

С помощью анализа литературы мы пришли к выводу, что в шахматы играет огромное количество любителей игры различного возраста. И хотя точной статистики не существует, в 2017 году по данным, упомянутым в материалах Международной федерации шахмат, число шахматистов приближалось к отметке в 650 миллионов человек, другие оценки колеблются от миллиарда и выше, но фактически шахматистов в мире намного больше. Международная федерация шахмат объединяет шахматистов примерно из 185 государств. Во многих странах также ведутся свои внутренние подсчеты шахматистов, зарегистрированных на национальном уровне. Международный олимпийский комитет считает шахматы видом спорта, так как они требуют физических нагрузок, потому что умственные нагрузки проявляются физически. Шахматы представляют собой организованный *вид спорта* с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами,

шахматными конгрессами. Участвующие в соревнованиях по шахматам игроки чувствуют стремление к победе в борьбе с мотивированным соперником. От них требуется глубокое и серьезное мастерство [7].

Общее между шахматами и спортом – это то, что они требуют навыков. Так же, как в игровых видах спорта игроки должны научиться овладевать навыками бега, паса, игры, становясь искусными, в шахматах требуется глубокое и серьезное изучение – запоминание дебютов, чтение книг, уроки и знакомство с тонкостями эндшпиля. В шахматах есть правила и этикет, официально признанные во всем мире, которые требуется выполнять, значит и в шахматах присутствуют физические усилия. Проблема в том, что люди не могут понять, насколько физически тяжелыми могут быть шахматы, если они сами не сыграли в них. Умственное напряжение проявляется физически – тяжелая игра в шахматы может повысить частоту сердечных сокращений, повысить кровяное давление у игрока и вызвать потоотделение.

Спорт – это тренировки, борьба и состязание. Это стремление стать первым, завоевать высшие награды и титулы. Все это присутствует в шахматах.

После неоднократных побед на разрядных турнирах шахматистам присваивают звания: кандидат в мастера спорта, мастер спорта и гроссмейстер. Самое высокое звание в шахматах – гроссмейстер. Чтобы стать гроссмейстером, шахматист должен показать стабильно высокий уровень игры. Многие сильные гроссмейстеры говорят о хорошей турнирной подготовке и способах совершенствования в шахматах. В то же время многие гроссмейстеры имеют математическое и близкое к нему образование. Многие математики были известными шахматистами, например, Эммануил Ласкер, Михаил Ботвинник и Анатолий Карпов. А Гарри Каспаров владеет несколькими иностранными языками, является политиком. Михаилу Ботвиннику удавалось совмещать шахматы и науку: он одновременно и международный гроссмейстер, и мастер спорта по шахматам СССР, и автор ряда изобретений в области электротехники, запатентованных во всем мире [4].

Лучшие гроссмейстеры осознают необходимость поддерживать свое тело в отличной форме, чтобы выступать на высшем уровне. Шахматы не только борьба умов, но хорошая физическая форма – важнейшая часть подготовки сильнейших гроссмейстеров, которые проводят за доской по 7, 8 или 9 часов. Малейшая неточность равносильна поражению, если шахматист теряет концентрацию.

Действительно спорт – это не только игра мускулов, это, прежде всего, состязание, противоборство, соперничество. Только умение думать, считать, анализировать, лучше, чем это делает твой соперник, позволит тебе выиграть. Единые правила игры в шахматы делают людей разных

языков, культур и воззрений ближе, открывают возможности международного сотрудничества и дружбы, присущие спорту.

Теоретическое исследование пользы игры в шахматы убеждает в том, что шахматы благоприятно влияют на развитие наших умственных способностей. В этом нет сомнений. Польза шахмат при развитии детей и взрослых была доказана множеством исследований и экспериментов. Это отмечали выдающиеся деятели на протяжении многих веков. В шахматы играли политики, философы и ученые, ими увлекались писатели, художники и музыканты. В процессе игры идет одновременная работа сразу двух полушарий мозга, в гармоничном развитии которых и состоит основная польза шахмат. Во время игры идет активное развитие как логического, так и абстрактного мышления [2,3].

Умение предугадывать и прогнозировать события, стремление просчитать возможные варианты и исход игры, умение принимать решения и делать решающие ходы – основные навыки, которые получает шахматист. Все эти данные о шахматах мы рассказываем ученикам на теоретических занятиях по физической культуре. Чтобы показать и доказать учащимся, что игра в шахматы – это путь к успеху, нами были предложены учащимся 4 Б класса МОУ «ТСШ № 3 им. А.П. Чехова» и классному руководителю специальные вопросы для анкетирования. Был проведен сравнительный анализ данного анкетирования. Опрос был проведен анонимно, фиксировались лишь ответы учащегося. В анкетировании приняли участие 30 человек, которые ответили на следующие вопросы [5,6]:

*1-й вопрос: «Как вы думаете шахматы – это спорт, игра или наука?».*  
*Выбери вариант ответа.*

При ответе на вопросы ученики могли выбрать несколько вариантов ответов.

Большинство ответили, что шахматы – это игра (21 человек).

Шахматы - это наука считают 17 человек.

Шахматы - это спорт считают 13 человек.

Шахматы – это искусство считают 6 человек.

2-й вопрос: «Как вы считаете, могут ли шахматы помочь в учёбе?»

А) да – 10 человек

Б) нет – 8 человек

12 человек затрудняются ответить

3-й вопрос: «Считаешь ли ты, что игра в шахматы воспитывает характер и учит тебя?» Выбери варианты ответов.

При ответе на вопросы ребята могли выбрать несколько вариантов ответов:

– учит думать – 15 ответов

– учит не сдаваться даже в трудной ситуации – 13 ответов

– учит выдержке и воспитывает силу воли – 14 ответов

- развивает память – 10 ответов
- учит умению просчитать свои шаги и поступки – 8 ответов
- учит ориентироваться – 9 ответов
- учит анализировать – 11 ответов
- развивает фантазию – 9 ответов

4-й вопрос: «Умел ли ты играть в шахматы до школы?»

- да – 5 человек
- нет – 25 человек

5-й вопрос: «Хотелось бы тебе научиться играть в шахматы или повысить уровень (тем, кто умеет играть)?» да – 30 человек

6-й вопрос: «Знаешь ли ты историю возникновения шахмат?»

- да – 19 человек
- нет – 11 человек

Классный руководитель 4 «Б» класса МОУ «ТССШ № 3 им. А.П. Чехова» дал краткую характеристику учеников своего класса. Характеристика показала, что ученики, играющие в шахматы, успевают на «отлично» и «хорошо» по точным предметам. У этих учащихся, в течение учебного года во всех четвертях и годовая отметка по математике – пять, т.е. они успешны в математике, у них очень хорошая зрительная память и воображение, они любознательны. Все способны логически рассуждать, самостоятельно мыслить – навыки, которые необходимы для лучшего усвоения школьной общеобразовательной программы. Учитель убеждена, что предметное преподавание шахмат в начальной школе необходимо. Ребята становятся вдумчивее, внимательнее, а их ответы – интереснее и разнообразнее. При проведении бесед с учениками установлено, что те ребята, которые не играют в шахматы – математику не любят.

**Заключение.** Проанализировав научно-методическую литературу и основываясь на результатах анкетирования, можно сделать вывод, что для большей части учащихся «Шахматы» – это полезная и интересная игра. Социологический опрос по предложенной нами проблеме показал, что дети, которые играют в шахматы, имеют достаточно высокий показатель в изучении точных наук, чем те дети, которые в шахматы не играют, т.е. шахматы влияют на развитие умственных способностей школьников.

Ежегодное проведение личного первенства школы по шахматам среди начального, среднего и старшего звена показывает, что с каждым годом число участников растет, т.е. повышается популяризация шахмат как вида спорта в школе, повышается осознанное использование полученных знаний для улучшения успеваемости по математике. Игра в шахматы помогает в значительной степени способствовать становлению личности школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Также игра в шахматы показывает их влияние на совершенствование у школьников психических процессов восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением, а также создания команды класса для участия в школьных и внешкольных соревнованиях. Материалы данной работы могут быть использованы в работе учителей физической культуры, школьного шахматного кружка как информационно-практический материал.

### Литература

1. Калиниченко Н.М. Шахматы для всей семьи. 2-е изд. /СПб.: Питер, 2013. – 304 с.
2. Казьменко Е.А. Шахматы и математика / Казьменко Е.А. Текст: непосредственный // Исследовательская работа. – 2017. – Воронеж. – С. 30. – URL:[https://znano.ru/media/issledovatel'skaya\\_rabota\\_po teme\\_shahmaty\\_i\\_matematika-108215](https://znano.ru/media/issledovatel'skaya_rabota_po teme_shahmaty_i_matematika-108215) (дата обращения: 25.08.2023).
3. Князева В.В. Азбука шахматиста. Книга для чтения родителей с детьми / В.В. Князева – М., 1990. – 81 с.
4. Пожарский В.А. Шахматы: Путь к мастерству: Учебник. / В.А. Пожарский – Ростов н/Д: Феникс 2013. –272 с.
5. Пожарский В.А. Шахматы: начальная школа: / В.А. Пожарский – Ростов н/Д: Феникс, 2016–315 с
6. Пучков, А. В. Связь шахмат и математики. Влияние занятий шахматами на успеваемость по математике / А. В. Пучков, М. В. Лысенкова. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2023. – № 4 (67). – С. 92-99. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/67/3584/> (дата обращения: 23.08.2023).
7. Тимощук Н.В. История в шахматах/Н.В. Тимощук – М.: 2008. – 256 с.

УДК 372.363

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Калак М. С.

**Аннотация:** в данной статье рассмотрено влияние подвижных игр на социализацию детей дошкольного возраста. Особое внимание было обращено к умелому управлению воспитателями и специалистами подвижных игр, т.е. руководству игрой таким образом, чтобы благодаря ей удалось достичь цели, а также помощи ребенку усвоению социальных норм и ценностей. Игра дает ребенку возможность получить и обобщить знания окружающего мира, развивать чувство

коллективности, желания и умения помочь другим людям. В игре развивается интеллектуальное, личностное качество, физическая способность.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, нравственное воспитание, социальное развитие.

## **OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF SOCIALIZING CHILDREN SENIOR PRESCHOOL AGE**

**Kalak M. S.**

**Abstract:** *this article examines the influence of outdoor games on the socialization of preschool children. Special attention was paid to the skillful management of educators and specialists of outdoor games, i.e., the management of the game in such a way that thanks to it it was possible to achieve the goal, as well as helping the child to assimilate social norms and values. The game gives the child the opportunity to gain and generalize knowledge of the surrounding world, develop a sense of collectivity, desire and ability to help other people. The game develops intellectual, personal quality, physical ability.*

**Keywords:** *preschool age, moral education, social development.*

**Актуальность.** Возраст дошкольного возраста - период общения ребенка с окружающим миром, период начального его социализма. В эти годы ребёнок приобретает первоначальные знания о жизни, он начинает формировать определенную зависимость от людей, труда, вырабатывает навыки, привычки к правильному поведению, формируется характер.

Мир отношений между дошкольниками различен. Научить детей общаться, создавать дружеские и конструктивные взаимоотношения, принимать во внимание состояние других – одна из главных задач педагогического труда в современном мире [1, с.58-62].

Игра является единственной центральной деятельностью ребенка всегда. В игре проявляются особенности мысли и фантазии ребёнка, эмоциональные, активностные, потребность общаться, коллективное чувство, целеустремлённость, гуманизм и др. Также игра является своеобразным, свойственным дошкольникам способом овладения общественным опытом.

**Результаты исследования.** Основное препятствие для развития самостоятельного творческого творчества – воспитание раннего возраста. Не умеющий самостоятельно действовать, ребенку нужна помощь взрослых, когда он столкнулся с самыми малыми трудностями, которые возникают.

Второе препятствие развития игр - неблагоприятные условия жизни, когда ребенок изолирован от окружающих людей. Игры подобных детей будут плохо содержаться, «однообразными», отрывочными. Если педагог узнает, почему не играют дети, то может попробовать с помощью



индивидуального подхода постепенно ввести ребенка в общее занятие [6, с.112-118].

Многие дети сталкиваются с трудностями в общении. Эти проблемы бывают разные. Есть так называемые «трудные» дети, которым грубо и небрежно ведется, всегда настроен на конфликты. Такие дети называются гиперактивными людьми. Наоборот, есть «тихие» дети или дети гипоактивные. И те, и другие дети характеризуются неумением участвовать в общих играх, неспособностью участвовать в разных творческих играх. Один из видов сложностей в социализации – социальная неопределенность. Социально неустойчивые дети не могут гармонично взаимодействовать с самими собой, со социума, внешнего мира. Он может негативно повлиять на их будущую жизнь [4, с.106-110].

Игра ребенка обладает следующими функциями:

1. Функция социализации. Игра является сильнейшим средством для включения ребёнка в общественную систему и усвоения богатства культуры для его усвоения.

2. Функции межнационального общения. Игра способствует усвоению общечеловеческих ценностей, культур различных народов, потому что «игры национальные и одновременно интернациональные, межнациональные, общечеловеческие».

3. Функция самостоятельного развития ребенка в играх. Игра дает возможность построить, проверить и проанализировать проект снятия определенных жизненных трудностей в практике ребёнка, а с другой стороны - выявлять недостатки в опыте.

4. Коммуникационная функция игры – освоение навыков взаимодействия наглядно свидетельствует о том, что игра осуществляет коммуникативное действие, позволяя ребёнку войти в реальную среду сложнейших коммуникаций человека.

5. Функция диагностики игры позволяет педагогу распознать и установить различные проявления ребенка в интеллектуальном, творческом, эмоциональном и т.д. При этом игра является «полем самовыражения», в котором ребёнок проверяет силы и возможности свободного действия, самовыражается.

6. Поэтому терапевтическая функция игры состоит в том, чтобы использовать игру как средство преодоления разных проблем, которые возникают у ребенка при поведении, коммуникации, обучении.

7. Функции коррекции – предполагают внесение положительных изменений и дополнений к структуре личностных характеристик детей. В игре процесс происходит естественным, мягким.

8. Развлекательное - направлено на удовольствие и пробуждает интерес. При выполнении этих функций игра является очень важной частью процесса образования личности ребёнка [5, с.26-32].

Игра включает в себя: игровое состояние (мотив); игровые позиции; игровые ситуации; игровые роли и действия; результат игры. Детям не всегда важны результаты игр, победы, успеха. Они любят сам процесс ее, роли, отношения, меняющие статус ребёнка в сообществе [2, с.83-89].

В нашем дошкольном учреждении мы используем игры, которые можно подразделить следующие подвиды:

Дворовые игры (уличные): «Прятки», «Салочки», «Горелки», «Казачьи Разбойники» и др.

Посиделочные игры: жмурочные, словесные, целовальные, «Я садовником родился.», «Колечко, колечко», «Испорченный телефон» и др.

Хороводные игры: (это народные игры, движение людей по кругу с пением и каким-либо танцем, игрой) Игра «Ручеек», «Плетень», «Заря».

Танцевальные игры: (главнствует танец, а игра является украшающей его деталью) «Базар цветов», «Три круга».

Познавательные игры: «Мудрый ворон»; викторина— это игра в ответы на вопросы, обычно объединенные какой-либо темой.

Лотерея (розыгрыш любых предметов по билетам) Это может быть: лотерея «Поиск», «Твой стул — твоя удача», «Танцевальная».

Игра – песня: необходимо пропеть любую песню; игры – пятиминутки; любые пальчиковые игры.

Коммуникативные игры – это игры такого типа выполняют диагностическую, коррекционную, психотерапевтическую роль. Главное условие этих игр – доброжелательность, игровой диалог. «Интервью», «Комплимент»

Игры на знакомство: «Снежный ком», «Рассказать о себе в трех словах», «Мяч по кругу», «Привет!».

Конкурсные игры – это соревнование, имеющее целью выделить лучших участников: «Узнай песню», «Золушка» и другие.

Эрудит – игры: «Морской бой», «Интеллектуальный хоккей», «55», «Взломщик» и другие.

Игры – шутки: «Дикая обезьяна», «Верблюд»

Игровая самостоятельная двигательная деятельность развивает инициативу и воспитывает нравственное качество ребенка. Подвижные игры средством разностороннего развития личности ребёнка, развития его честности, истинности, выдержанности, самоотверженности, самоотверженности, товарищества, рекомендуем использовать игры для того, чтобы учить ребенка овладеть собой, «сдерживать расхлывшиеся чувства и обучать подчинять свою деятельность сознанию». [7, с.77-85]. Систематические занятия подвижными играми развивают способности ребенка управлять движениями, укрепляет его организм. Благодаря играм ребенок научится действовать смело, целенаправленно, быстро, выполнять правило, ценить дружелюбие.

Если правильно подобрать подвижную игру, то, прежде всего, младшая дошкольная группа является оптимальным периодом развития восприятия действий, средняя - память и внимание, старшая дошкольная - мышление.

К тому же игра является средством для развития, самореализации детей, они через игру усваивают социальное и культурное значение, образцы их поведения, их установки, их поведение в жизни, игра проявляет их способности к творческому труду. Все это означает, что ребёнок играет в процесс коммуникации. Поэтому нужно правильно управлять игрой ребёнка. Неправильное управление игрой или его отсутствие как такового могут привести к возникновению различных трудностей в процессе социализации ребёнка [3, с.47-50].

Воспитатели и специалисты ДОУ умело управляют игрой, т.е. руководят ее таким образом, чтобы игрой удалось достичь цели, а также помочь ребенку усвоению социальных норм и ценностей. Регулярные совместные игры обогащают дошкольников новейшими впечатлениями, помогают сформировать навыки социальной компетенции, дают новые социальные опыты, которые так важны для их развития.

Для социальной подготовки дошкольников большое значение уделяется не только игре. Занятие, беседа, упражнение, знакомство со музыкой, читать книги, наблюдать, обсуждать различные ситуации, поощрять взаимопомощь и сотрудничество детей, нравственные поступки – все это и становится кирпичом, из которого складывается человеческая личность. И нашей задачей является правильная и успешная помощь ему в приобретении социальных навыков.

**Заключение.** Подобная организация воспитательного процесса способствует социально-личностному развитию всех детей. Дети становятся более открытыми и самостоятельными, целенаправленными и убежденными, общительными, внимательными и заботятся о своих сверстниках и детях, способных к взаимопониманию и сотрудничеству. Дети формируют способность совместно принятия решений и их выполнения.

### Литература

1. Бондаренко А. К., Матусик А. И. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя дет. сада/ Сост.– 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983.
2. Былеева Л. В. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002.
3. Вильчковский Е. С. Подвижные игры в детском саду. – М.: «Просвещение», 1983.
4. Галушко И. Г. Социализация и индивидуализация растущего человека в процессе подвижной игровой деятельности и двигательной активности // Концепт. – 2016. – С.106–110.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры. Издат. центр академия, 2000.

6. Новикова О. Н. Подвижные игры как средство социализации и развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / 2017. – С. 135-137.

7. Усова А. Б. Роль игры в воспитании детей. – М., 1976.

УДК 372.879.6

## ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНО УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУРСЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Лузина Е. Б.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования универсальных учебных действий учащихся 9-11 классов на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Последовательно рассмотрены основные универсально учебные действия и предложены способы, технологии и приемы их формирования на разных этапах урока, а также разработаны критерии и предложены методики по оцениванию уровня сформированности универсально учебных действий учащихся 9-11 классов средствами предметной деятельности в курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

**Ключевые слова:** универсально учебные действия, физическая культура, этапы урока, критерии оценивания УУД.

## FORMATION OF UNIVERSALLY EDUCATIONAL ACTIONS OF STUDENTS OF GRADES 9-11 BY MEANS OF SUBJECT ACTIVITY IN THE COURSE OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

Luzina E. B.

**Annotation.** The article deals with the formation of universal educational actions of students of grades 9-11 in physical education lessons and extracurricular activities. The main universally educational actions are consistently considered and methods, technologies and techniques of their formation at different stages of the lesson are proposed, as well as criteria are developed and methods are proposed for assessing the level of formation of universally educational actions of students in grades 9-11 by means of subject activity in the course of the discipline "Physical Culture".

**Keywords:** universally educational activities, physical culture, lesson stages, evaluation criteria of the UUD.

**Актуальность.** Изменяющийся мир постоянно ставит новые задачи перед обществом. В связи с этим и система образования вынуждена видоизменяться, так как школа в любом государстве выполняет его социальный заказ. В системе образования наступило время качественных перемен.

Сегодня педагогу необходимо ориентироваться на понимание современных функций профессиональной деятельности учителя. Ведущей из них состоит в создании средствами педагогической деятельности условий для проявления самостоятельности, творчества, ответственности учащегося в образовательном процессе и формирования у него мотивации непрерывного образования [4].

Актуальной и новой задачей в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта общего образования Приднестровской Молдавской Республики становится обеспечение развития универсальных учебных действий (УУД) учащихся, как психологической составляющей фундамента образования.

**Результаты исследования.** Введению Государственного образовательного стандарта предшествовала предварительная работа в направлении, указанном в Стратегии модернизации содержания общего образования и концепции модернизации Приднестровского образования на период до 2025 года [5].

Таким образом, акцент в общем образовании со знаний, умений и навыков переносится на способы учебных действий, которые в совокупности обеспечивают обучающимся умение учиться. Достижение данного умения в свою очередь предполагает, полноценное освоение всех компонентов учебной деятельности, которые включают: учебные мотивы, учебную цель, учебную задачу, учебные действия и операции – ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка.

Существует достаточно большое количество видов универсально учебных действий, и в рамках предмета «Физическая культура» одним учителем невозможно сформировать их все. Поэтому определение структуры и содержание УУД, является творчеством самих педагогов [1].

Сложность организации работы по формированию учебных действий заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не в полном объёме можно применять на уроках физической культуры.

Методика формирования УУД на уроках физической культуры направлена на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, поиск и формулирование цели, а также систематизацию полученных знаний и умений [2].

Требования к результатам обучения сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов.

Формирование личностных учебные действия происходит за счет:

- сравнения учащимся своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, (в личных тетрадах по предмету фиксируются данных физического развития, уровня развития физических качеств; ученик учиться понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность);

- конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, для этого в контрольных упражнениях – анализируется уровень технического выполнения выявляются причины, ведущие к фактическому уровню и намечаются пути повышения физических кондиций.

Смыслообразование формируется за счет создания на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы. Учат:

- пониманию информации лично для себя

- осознанию связей между целью и основными и частными задачами

- самостоятельной постановке целей и организации по их достижению

- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

Познавательные учебные действия формируются за счет:

- самостоятельного выделения и формулировки учебной цели:

- осознанного и произвольного построения речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физической деятельности (начиная от простейших названий исходных положений в общеразвивающих упражнениях и заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы). Учат:

- пониманию сути двигательного действия;

- учитывать личностные характеристики и показатели;

- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас. И рефлексии результатов деятельности [7].

Формирование регулятивных универсальных действий на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физической деятельности, инициирует умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции.

Коммуникативные действия формируется за счет:

- общения и взаимодействия с партнёрами по совместной деятельности.

Учат не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных за-

дач, аргументировать свою позицию, согласовывать свои действия, находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, работе в группах, парах, соперничающих командах [6].

Содержание данных действий на уроке физической культуры зависит от: этапа обучения; поставлены задач, типа урока, личности педагогов и особенности его работы.

Формирование УУД необходимо осуществлять системно, на всех этапах обучения двигательному действию.

На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие).

На этапе углубленного изучения возможна организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, созданию условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия.

На этапе совершенствования необходимо выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях.

На уроках физической культуры и во внеурочное время возможно реализовывать проекты различных типов: а) прикладные – разработка комплекса утренней гимнастики, составление режима дня и так далее; б) социальные – создание видеофильмов или роликов пропагандирующих здоровый образ жизни и виды спорта; в) исследовательские проекты, предполагающие формулировку проблемы и выдвижение путей ее решения.

Результатами информационных проектов также являются рефераты, презентации, буклеты, публикации в сети Интернет и т. д. Игровые и ролевые проекты – различные спортивные праздники, организация подвижных игр, мини-соревнований, а также оформление стендов и стенгазет.

На разных этапах урока применяем технологии: проблемного обучения, игровая, интерактивная, креативного мышления это «Квест» технологию, «Зигзаг», самостоятельный выбор упражнений, Приемы: «Телеграмма». «Контроль и оценка», «Синквейн», «Рейтинг», «Шесть шляп». Используем метод конструирования вопросов? сравниваем и классифицируем двигательные действия.

Для мониторинга метапредметных и личностных результатов учитель может самостоятельно разрабатывает контрольно-измерительные

материалы. Для этого разработана система оценки их достижения, где предлагаются критерии для их оценивания [7].

На этой основе, для отслеживания сформированности у учащихся начальной школы универсальных учебных действий нами были разработаны и внедрены листы индивидуальных достижений на каждого ученика, они вкладываются в портфолио учащегося, а в конце учебного года для мониторинга сформированности универсальных учебных действий на уроках физической культуры, заполняется сводная таблица по классу.

Таким образом, в динамике можно проследить уровень сформированности действий учащегося и внести соответствующие корректировки.

В средней и старшей школе, нами были так же разработаны критерии оценивания, к примеру, регулятивные действия представлены в таблице 1, выбираем соответствующий данному действию критерий и проставляем баллы, затем выводиться итоговый балл вносится в таблицу и отслеживается уровень развития (табл. 1).

Таблица 1

Критерии оценивания УУД			
УУД		Критерии	оценка
Регулятивные УУД			
1	Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить ей словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	Умеет <b>самостоятельно</b> поставить и сформулировать задание, определять его цель	2
		Умеет <b>при помощи учителя</b> поставить и сформулировать задание, определять его цель. Иногда выполняет эти действия самостоятельно, но неуверенно	1
		<b>Не способен</b> сформулировать словесно задание, определить цель своей деятельности. Попытки являются единичными и неуверенными	0
2	Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	Умеет <b>самостоятельно</b> прогнозировать результат, составлять алгоритм деятельности при решении <b>проблем учебного, творческого и поискового характера</b>	2
		Умеет <b>самостоятельно</b> прогнозировать результат в основном <b>учебных (по образцу) заданий</b> , планировать алгоритм его выполнения	1
		Не умеет <b>самостоятельно</b> прогнозировать результат даже учебных (по образцу) заданий, планировать алгоритм его выполнения	0



УУД		Критерии	оценка
3	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	В процессе выполнения задания постоянно соотносит <b>промежуточные и конечные</b> результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	2
		В процессе выполнения задания соотносит <b>конечные</b> результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем – из-за этого теряет много времени	1
		Выполняет задания, <b>не соотнося с целью</b> или с образцом, предложенным учителем. Самостоятельно не может найти ошибку в своей деятельности	0
4	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом	Умеет <b>самостоятельно</b> корректировать работу по ходу выполнения задания	2
		Умеет корректировать работу по ходу выполнения задания <b>при указании ему на ошибки извне</b> (учителем или одноклассниками)	1
		<b>Не умеет корректировать</b> работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне (учителем или одноклассниками)	0
5	Оценка результатов своей работы.	Умеет <b>самостоятельно</b> оценивать результат своей работы. Умеет оценить действия других учеников, выделяет критерии оценки.	2
		Умеет <b>самостоятельно</b> оценивать результат своей работы по предложенным учителем критериям оценки. <b>Не умеет</b> оценить действия других учеников.	1
		Может с помощью учителя соотнести свою работу с готовым результатом, оценка неактивна.	0
ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень, 8-5 баллов – средний уровень, 0-4 балла низкий уровень.			

Данные вносятся в программу «XL» и вычисляется уровень сформированности регулятивных, познавательных, коммуникативных и личностных действий ученика и класса в целом, в количественном и процентном отношении.

В старшей школе для оценки сформированности учебных действий, из учебно-методического пособия «Социальная психология» Михайлова Н.Я. и Кучеряну С.Г. были взяты методики: В.Ф. Ряховского, М. Снайдера и К. Томаса [3].

С их помощью выявлялись: оценка уровня общительности и самоконтроля в общении, коммуникативных и организаторских склонностей личности и типы поведения в конфликте.

В результате из таблиц 2–4 видно, что за два года дистанционного обучения наблюдается средний показатель уровня самоконтроля и общительности, но при этом ученики стараются избегать конфликтов, стремясь к сотрудничеству (табл. 2–4).

Из таблицы 5, видно, что у ребят старших классов высокий от 40 до 55 процентов уровень коммуникативных способностей, и от 35 до 55 процентов организаторских способностей, что и является целью формирования учебно- универсальных действий, когда ученик готов к выбору, умеет действовать с ориентацией на другую позицию, готов нести ответственность перед самим собой и другими, умеет работать в группе, индивидуально и осознанно выполняет правила здорового и безопасного образа жизни (табл. 5).

Таблица 2

**Тест «Оценка самоконтроля в общении» по М. Снайдеру**

Оценка	9- 6 класс всего 15 учащихся	10- а класс всего 21 учащихся	11- а класс всего 11 учащихся
Низкая 0-3	3 уч-ка – 20 %	4 уч-ка – 19 %	5 уч-ка – 45%
Средняя 4-6	9 уч-ся – 60 %	14 уч-ся – 67%	5 уч-ков– 45 %
Высокая 7-10	3 уч-ка – 20 %	3 уч-ка - 14 %	1 уч-к– 10 %

Таблица 3

**Тест К. Томаса - типы поведения в конфликте**

Форма поведения	9 – 6 класс, Всего 15 уч-ся	10 – а класс (20 учащихся)
Соперничество	3 - 20 %	5 – 30 %
Сотрудничество	4 – 28 %	2 – 10 %
Компромисс	2 - 13 %	3- 15 %
Избегание	4 – 26 %	7 – 35 %
Приспособление	2– 13 %	2 – 10 %

Таблица 4

**Тест В. Ф. Ряховского – оценка уровня общительности**

Класс	0-3	4-8	9-13	14-18	19-24	25-29	30-31
9- 6 –(13 у-ся)	2-15%	4-31%	4-23%	4-31%			
10-а- (21 уч-к)		10-47%	4-19%	5-24%	1 -5%		1-5%
11- а- (11уч-ся)		3-27%	7 – 64%	1-9%			

**Методика выявления коммуникативных  
и организаторских склонностей личности (КОС)**

УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ					
«К»	оценка	Уровень	9 – 6 класс Всего 13 уч-ся	10 – а класс 18 учащихся	11 – а класс 11 учащихся
0,10 – 0,45	1	Низкий	4 – 30 %	6 – 33 %	1-9 %
0,46 – 0,55	2	Ниже среднего	1-8 %	4 – 22%	
0,56 – 0,65	3	Средний высокий	3 -2 3%	2-13 %	1- 9 %
0,66 – 0,75	4	Высокий	3-23 %	3 – 16 %	3-27 %
0,76 – 1,00	5	Очень высокий	2- 16 %	3- 16 %	6- 55%
УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ					
0,20 – 0,55	1	Низкий	9 – 69 %	8 – 44 %	3 – 27 %
0,56 – 0,65	2	Ниже среднего	3-23 %	4 – 22 %	2- 18 %
0,66 – 0,70	3	Средний высокий	1-8 %	3-16%	1- 9 %
0,71 – 0,80	4	Высокий	-	1-5 %	3- 37 %
0,81 – 1,00	5	Очень высокий	-	2- 13 %	1- 9%

**Заключение.** В заключении хочется отметить, что любая педагогическая технология, применяемая на уроках физической культуры, должна быть переосмыслена учителем и окрашена творческим, эмоциональным отношением к своему делу. Учитель должен учитывать взаимосвязь уровня сформированности учебных действий у учащихся с состоянием их здоровья, умением слушать и слышать учителя, задавать вопросы, стремлением принимать, понимать и решать учебную задачу, навыками общения со сверстниками, умением контролировать свои действия на уроке.

### Литература

1. Асмолова А. Г. Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ под ред.А.Г.Асмолова.- 2-е изд. – М.:Просвещение,2011.
2. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности- 60 сти: Дисс... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Пермск.гос. гуманитар.-пед.ун-т – Пермь, 2013.–149.
3. Михайлова Н.Я.. Кучеряну С.Г. Учебно-методическое пособие для студентов факультета ФКиС/ Сост. Н.Я. Михайлова, С.Г. Кучеряну. – Тирасполь, 2012. – 68 с.
4. Пискунова Е.В. Подготовка учителя к обеспечению современного качества образования для всех: опыт России: Рекомендации по результатам научных исследований / Под ред. акад. Г. А. Бордовского. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. — 79 с.

5. Приказ МП ПМР от 11 июля 2013 года № 966 «Об утверждении и введении в действие Государственного образовательного стандарта начального общего образования и Базисного учебного плана» (САЗ 13-35).

6. Русинова М.П. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. М. П. Русинова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CDROM).

7. Улитко В.В. Рекомендации по определению критериев оценки знаний, умений и навыков учащихся с учётом требований к устным ответам и письменным работам учащихся / Сост. В.В. Улитко В.В. Иванова. Тираполь: ГОУ «ПГИРО», 2013. – 30 с.

УДК 372.363

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Руденко К. А., Лопатюк А. Л.

**Аннотация.** В статье раскрываются вопросы использования в работе по физическому воспитанию дошкольников современной оздоровительной технологии – зумба-фитнес, которая является эффективным средством развития танцевальных движений детей, укрепления здоровья детей, воспитания коммуникативности и умения работать в коллективе.

**Ключевые слова:** физическое развитие дошкольников, зумба-фитнес, оздоровление, движения.

## USE OF FITNESS TECHNOLOGY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE

Rudenko K. A., Lopatyuk A. L.

**Annotation.** The article reveals the issues of using modern wellness technology – zumba fitness - in the work on physical education of preschoolers, which is an effective means of developing children's dance movements, strengthening children's health, fostering sociability and the ability to work in a team.

**Keywords:** physical development of preschoolers, zumba fitness, wellness, movement.

**Актуальность.** Вопрос совершенствования педагогической работы по укреплению здоровья дошкольников в настоящее время является наиболее актуальным. Общеизвестно, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается из-за отсутствия закаливания и дефицита движений. Однако только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, становится жизнерадостным, оптимистичным, открытым в общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому сегодня перед педагогами-практиками организаций дошкольного образования остро стоит вопрос правильной организации воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию дошкольников, поиска оптимальных современных технологий оздоровления детей [1, с.75].

**Результаты исследования.** Многие педагоги-практики практикуют использование в педагогической деятельности с дошкольниками технологии фитнеса благодаря простоте, доступности, эмоциональной привлекательности для детей. Работая с дошкольниками, мы также использовали в своей работе фитнес-технологии:

- классическую (базовую) аэробику, детскую зумба;
- степ – аэробику (занятия на степ платформе);
- игрогимнастику (игротренинг и игротерапия), стретчинг и релаксацию.

Основная цель обозначенных фитнес-технологий состоит в укреплении физического и психического здоровья детей посредством формирования устойчивого интереса дошкольника к физическим занятиям и к здоровому образу жизни.

Задачи фитнес-технологий:

1. Формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, мотивировать к выполнению упражнений;
2. Развивать основные физические качества, координационные способности, развивать волю, смелость, настойчивость, коллективизм.
3. Воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навык организации самостоятельной двигательной активности.

«Zumba» в переводе с кубинского языка означает «веселое движение», Зумба-фитнес - танцевальная аэробика под музыку, основе которой лежат движения латиноамериканских, бальных танцев в сочетании с движениями балета, хип-хопа и джаз-модерна, которые постоянно повторяются. Направление зумба-фитнес придумал в конце 90-х годов XX века колумбиец Альберто Перес, который был профессиональным хореографом латинских танцев [2, с.95].

Исследователи различают следующие виды зумба-фитнес:

- классический зумба-фитнес с классическими латиноамериканскими движениями под латиноамериканскую музыку;
- континентальный зумба-фитнес, где смешиваются различные направления танцев и музыки.

Занятия детской зумба-фитнесом проводятся под зажигательную музыку, специально подобранную для детей с комбинацией танцевальных элементов из сальсы, бачаты, хип-хопа и африканских танцев, совмещенных с аэробикой.

При работе с дошкольниками по зумба-фитнес необходимо придерживаться определенных принципов:

- принцип комплексности и интегративности, который предполагает решение оздоровительных задач во всех видах деятельности с детьми;
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания, при которой учитывается особенности каждого ребенка;
- принцип доступности, предполагающий исключить негативные последствия физических нагрузок на организм ребенка;
- принцип повторения умений и навыков, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип взаимодействия с семьей, преемственности при переходе в школу.

При организации занятий зумба-фитнес мы используем различные методы обучения:

1. Метод целостного обучения, при котором вырабатывается общее представление о двигательном упражнении;
2. Метод равномерности, предполагающий выполнение упражнений со средней, постоянной интенсивностью в течение определённого отрезка времени;
3. Метод повторений, когда на протяжении всего занятия неоднократно повторяется один и тот же элемент;
4. Метод интервала, когда упражнения высокой интенсивности чередуются с интервалом отдыха;
5. Игровой метод;
6. Круговой метод, когда происходит последовательное выполнение ряда простых упражнений по кругу.

Организация занятий зумба-фитнесом с дошкольниками начинается с показа и объяснения наиболее простых упражнений, где концентрируется внимание ребенка на одной части тела (голова, руки, ноги), затем комплексы усложняются, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Занятия зумба-фитнес для дошкольников состоят из четырёх блоков: разминка; отработка изученных элементов танца; освоение новых движений танца; расслабление. Данное построение занятий помогает сократить время восстановления организма между тренировками. Движения в зумба-фитнесе построены таким образом, чтобы нагрузить определенную группу мышц, что делает зумбу одновременно танцевальной программой и занятием по физической культуре. Однако у зумба-фитнес для дошкольников также есть противопоказания: заболевания костей и суставов, период реабилитации после травм, заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания нервной системы.

Зумба-фитнес для детей дает возможность ребенку выплеснуть излишки своей энергии, зарядиться хорошим настроением, потому что дети обожают танцевать. Ритмичные мелодии зумба-фитнес не дадут детям усидеть на месте и разбудят непреодолимые желания двигаться в такт и осваивать все новые и новые движения. За счет своей динамики и определенной физической нагрузки на организм зумба-фитнес благотворно оздоравливает детский организм и укрепляет мышечную систему ребенка, дети становятся более уверенными в себе, начинают понимать свое тело. У детей развивается координация и пластика движений, развиваются все группы мышц, дыхательная система и сердечно-сосудистая.

**Заключение.** Зумба-фитнес оказывает огромное положительное психологическое влияние на ребенка, дети учатся работать к команде, становятся дисциплинированными и организованными, находят новых друзей. Использование в нашей работе по физическому воспитанию технологии зумба-фитнес способствовало повышению результативности работы: дошкольники легко осваивали танцевальные движения и выступали победителями на различных конкурсах и соревнованиях как городского, так и республиканского уровня.

### Литература

1. Карен Клиппинир, А.Лашаун Дэйл. Фитнес для детей и подростков: методическое пособие. – М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 102с.
2. Киевская О.Г., Венгерова Н.Н. Ритмическая гимнастика для детей, проживающих в условиях Кольского Заполярья. – Мурманск, 2001. – 41с.

## ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Рябохлист Г. А.

**Аннотация:** в статье раскрывается актуальность интегрированного подхода в образовательной деятельности дошкольников, использование различных форм и методов. Излагается информация о взаимодействии в различных областях образовательной деятельности, описываются примеры практического опыта организации и проведения физкультурных занятий.

**Ключевые слова:** физическая культура, интегрированные занятия, физические упражнения, интеллектуальное развитие ребенка, межпредметные связи, развитие двигательных качеств и способностей.

## INTEGRATION OF THE EDUCATIONAL FIELD «PHYSICAL DEVELOPMENT» IN OTHER EDUCATIONAL FIELDS IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF THE STATE EDUCATIONAL STANDARD

Ryabokhlist G. A.

**Abstract:** the article reveals the relevance of the integrated approach in the educational activities of preschoolers, the use of various forms and methods. The information on interaction in various fields of educational activity is presented, examples of practical experience in organizing and conducting physical education classes are described.

**Keywords:** physical culture, integrated classes, physical exercises, intellectual development of the child, interdisciplinary connections, development of motor qualities and abilities.

«Всё, чему учат человека, должно быть не разрозненным, частичным, а единым, целым» – Ян Амос Каменский – основоположник научной педагогики.

**Актуальность.** Двигательная активность находится в органическом единстве с интеллектуальной, духовной и эстетической. Ещё Жан Жак Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира.



Известно, что чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи.

Лесгафт назвал подвижную игру «упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни». Актуальность интегрированного подхода объясняется целым рядом причин. Использование интегрированного подхода в образовательной деятельности развивает потенциал воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

Форма проведения образовательной деятельности нестандартна, интересна, с использованием различных видов деятельности, что повышает познавательный интерес, развивает воображение, внимание, мышление, речь, память, двигательные качества и способности.

Интеграция в обществе ведет к интеграции в образовании. За счет усиления межпредметных связей высвобождается время для самостоятельной деятельности воспитанников, занятий физическими упражнениями. Интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей.

**Результаты исследования.** Одна из форм реализации интегрированного подхода в образовании дошкольников в нашем МДОУ «ЦРП№17» являются интегрированные занятия.

Целью интегрированных занятий является формирование целостных представлений об изучаемом явлении, событии, процессе путем интеграции различных видов детской деятельности. Сущностью интегрированного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом на НОД педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

К задачам интегрированного НОД относятся:

- формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физкультуре;
- повышение уровня физической подготовки путем формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в МДОУ «ЦРПН№17» выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательнo-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Согласно принципу интеграции, двигательную деятельность детей дошкольного возраста наш коллектив осуществляет не только в процессе НОД по физической культуре (физкультурных занятий), но и при организации всех видов детской деятельности. Методика проведения НОД с использованием интегрированного подхода существенно отличается от методики проведения обычного занятия. В процессе обучения на таких занятиях используются различные методы и приемы.

Практика показала эффективность следующих методов и приемов:

- сравнительный анализ, сопоставление, поиск, эвристическая деятельность (перед детьми ставится проблема и даётся несколько вариантов ее решения, они, сравнивая и сопоставляя, ищут наиболее подходящий);

- проблемные вопросы, стимулирующие проявление своего рода совместных с педагогом «открытий», помогающих ребёнку найти ответ (использование заданий типа «докажи», «объясни», «как ты узнал?» и др.);

- разнообразные речевые дидактические игры для ознакомления с культурно-речевыми эталонами, активизация словаря, расширения представления о многообразии родного языка, для воспитания чувства уверенности в своих силах («Что за предмет?», «Найди игрушку», «Кто больше увидит и назовет?» и др.)

Интегрированные НОД вызывают интерес, способствуют снятию напряжения и утомляемости за счет переключения их на разнообразные виды деятельности, способствуют более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате образуется взросло-детское сообщество.

В работе с детьми мы учитываем следующие направления интеграции:

1. Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, активизирую у детей фантазию, развиваю творческие способности, фонематический слух и свободное общение со взрослыми и детьми через проговаривание действий, название упражнений, игровых правил, игр и упражнений с текстами стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий по прочитанным сказкам и рассказам, умения действовать в коллективе, улучшаю настроение, способствую появлению желания заниматься спортом, формирую правильное дыхание.

2. Интеграция физической культуры и художественно-эстетического развития дошкольников развивает умственные способности, учит анализировать, сравнивать и обобщать. Она способствует овладению

связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики, положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка. В процессе художественно – двигательной деятельности активизируется фантазия, развиваются творческие способности.

Примером служат упражнения имитационного характера: рисование предметов в воздухе, изображение движущейся волны, летящей птицы и т. д. Совместная художественная деятельность развивает умение действовать в коллективе, доводить начатое дело до конца. В конструктивной деятельности формируется умение видеть конструкцию объекта, ее части и функциональное назначение. Использование музыкального сопровождения в музыкально – ритмических упражнениях, подвижных играх, спортивных соревнованиях, помогает детям запомнить движения, выполнить их более выразительно, артистично передать характер и настроение, развивает умение двигаться согласованно с музыкой.

3. Интеграция физкультуры и познавательной деятельности: улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Например, упражняя детей в количественном счете и знании дней недели, по рекомендации инструктора по физической культуре, используйте прыжки:

- подпрыгните на одной (двух) ногах указанное количество раз; подпрыгните на два раза меньше, чем дней в неделе; посчитайте количество прыжков до кубика (или другого предмета); попрыгайте по 5 раз на правой и левой ноге;

- прыгая из обруча в обруч, назовите, каким по счету лежит обруч красного (синего и т. д.) цвета.

4. Интеграция «Физической и социально-нравственной» области проходит через взаимодействие детей, помощь друг другу во время эстафет, выполнение упражнений, создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора, оценивание результатов игр и соревнований. Что формирует развитие нравственных качеств: находчивости, выдержки, проявление смелости, взаимовыручки, умению действовать сообща, а также первичные представления о себе и собственных возможностях.

Накопление двигательной активности происходит и при выполнении трудовых поручений: уходе, расстановке и уборке физкультурного инвентаря. Безусловно решается и задача формирования навыков безопасного поведения при, проведении подвижных, спортивных игр, выполнении упражнений на спортивных снарядах, с физкультурным инвентарем.

Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропе. Или физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в заключительной части занятия при возвращении по тропе «Здоровье» в МДОУ «ЦРПН№17».

Очень важную роль играет использование здоровьесберегающих технологий: дыхательной гимнастики, воздушного закаливания, гимнастики для глаз, самомассажа, су-джок терапии, пальчиковых игр, психогимнастики, игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и правильной осанки.

**Заключение.** Работая по данному направлению деятельности, мы пришли к следующим выводам:

1. Занятия интегрированного характера способствуют формированию целостной картины мира, так как предмет или явление рассматривается с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной.

2. У детей формируется познавательный интерес, а занятия дают высокую результативность.

3. Переход от одного вида деятельности к другому позволяет вовлечь каждого ребенка в активный процесс.

4. Интегрированные занятия объединяют детей общими впечатлениями, переживаниями, способствуют формированию коллективных взаимоотношений.

5. Интеграция помогает сократить количество НОД, освободить время для игровой деятельности и прогулок, что способствует укреплению здоровья детей.

### Литература

1. Комарова Т.С., Зацепина М.Б. Интеграция в системе воспитательно-образовательной работы детского сада. Мозаика-Синтез М. 2010.

2. Короткова Н.А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста.- М. Линка-Пресс 2007. 2010.

3. Лебедева С.А. Интегрированный подход в дошкольном образовании: Учеб.-метод.пособие. Шуя, 2011

4. Румянцева И.Б. Актуальность развития готовности воспитателей ДОУ к решению профессиональных задач в системе интегрированного обучения. Научный поиск, №4.1, 2012. –С.57-59

5. Румянцева И.Б. К вопросу об интегрированном обучении детей в системе дошкольного образования. Начальная школа До и После, №6, 2013.

6. Чумичева Р.М. Концептуальные основы перехода к качественно новому уровню дошкольного образования. РГПУ 2007.

## ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Сливка С. А.

**Аннотация.** В статье описываются игры для детей с церебральным параличом, которые развивают интеллект, эмоции, коммуникацию, крупную и мелкую моторику.

**Ключевые слова:** коммуникация, интеллект, координация, двигательная деятельность.

### GAMES ON A WALK WITH CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Slivka S. A.

**Abstract.** The article describes games for children with cerebral palsy that develop intelligence, emotions, communication, large and small motor skills.

**Keywords:** communication, intelligence, coordination, motor activity.

**Актуальность.** Одно из самых главных условий воспитания здоровых детей – прогулки. Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой – все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка. На прогулке дети играют в разные игры.

Игра для детей с церебральным параличом – тоже средство для развития интеллекта, эмоций, коммуникации, крупной и мелкой моторики. Ребенок с церебральным параличом часто не может координированно и ловко действовать пальцами рук из-за того, что не может правильно выполнять определенные крупные движения (правильно сидеть, стоять и т. д.), но если ему помочь во время игры использовать уже приобретенные, пусть и весьма ограниченные, навыки, это позволит ему учиться.

**Результаты исследования.** Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребёнка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у детей постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Н.В. Газина, рассматривая подвижные игры с правилами как одно из основных средств и методов физического воспитания детей, отмечает,

что подвижные игры благотворно влияют на физическое развитие, способствуют формированию двигательных навыков и физических качеств, укрепляют здоровье, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-радостные ощущения [4].

На психику ребенка с ДЦП благоприятно влияют положительные эмоции, которые возникают в процессе игры, они в свою очередь несут оздоровительный эффект. Эмоциональный подъем вызывает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При повышенной увлеченности детей и радостной устремленности к достижению цели усиливается роль воли, помогающей преодолеть различные препятствия.

Подвижные игры являются методом совершенствования уже изученных детьми двигательных навыков и развития физических способностей. Во время игры дети не обращают внимание на способ выполнения движения, так как все внимание у него направлено на достижение цели. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения [3].

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – равновесие, быстрота реакции, ловкость, глазомер, навыки пространственной ориентировки и другие. Подвижная игра является важным средством физического воспитания. При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, развивается координация, формируются основные виды движений [3]. Путем показа, объяснения воспитатель обучает детей новым движениям. Регулируя число повторений, подбирая разные по трудности игры, воспитатель обеспечивает определенную физическую нагрузку.

Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных связей и увеличения нервных процессов [5].

Велика в подвижных играх и роль слова: словесные указания в процессе игры по выполнению движений способствуют образованию и закреплению двигательных навыков у детей. Благодаря слову дети осмысливают правила игры. В играх детям приходится произносить короткое

стихотворение, петь песенку, пользоваться считалочками. Все это способствует развитию речи детей, особенно детей с нарушениями речи.

Формирование двигательных навыков у детей одного и того же возраста происходит неодинаково: есть дети, которые опережают своих сверстников или отстают по ряду показателей. Это зависит как от индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, физического развития ребенка, так и от степени тяжести диагноза. Поэтому даже при организации коллективной деятельности детей необходимо постоянно осуществлять индивидуальный подход: одних стимулировать для повышения двигательной активности, а других несколько ограничивать [1].

Чтобы обеспечить радостное и активное отношение детей к выполнению задания, необходимо создать интерес к игре посредством предварительной подготовки. Она поможет более быстрому усвоению детьми основного смысла игры. Для этого надо ознакомить детей с теми предметами и движениями, которые будут использоваться в игре. Надо дать детям возможность рассмотреть пособия и игрушки, попробовать действовать с ними, приподнять, поиграть, с тем, чтобы при выполнении упражнений или во время игры дети не отвлекались от их главной цели. Важным условием заинтересованности является общение детей с взрослым и между собой.

Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение правил игры воспитателем. Объяснение правил подвижных игр детям старшего дошкольного возраста с ДЦП должно быть подробным. Важно, чтобы движения были разнообразны, но доступны для исполнения детьми с нарушениями движения.

Непременным условием правильного руководства деятельностью детей с ДЦП является индивидуальный подход к каждому ребёнку во время игры. В процессе подвижной игры воспитатель следит за выполнением правил, за взаимоотношениями детей, за индивидуальным состоянием каждого ребенка.

По окончании игры воспитатель обязательно должен похвалить детей, подбодрить тех, у которых не все получилось. Игра не должна вызывать разочарования, отрицательных эмоций и нежелания участвовать в дальнейших играх. Сохранить хорошее настроение и настрой на новые игры - основная задача подведения итогов игры [2].

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность, затрудняющие развитие самостоятельного передвижения и навыков самообслуживания, ставят больного ребенка с первых лет жизни в почти полную зависимость от окружения взрослых. Это способствует формированию у него пассивности, безынициативности, нарушает становление мотивационной сферы. Кроме того, при ДЦП имеют место нарушения эмоционально-волевой сферы, поведения, интеллек-

та, речи, зрения и слуха, связанные с ранним органическим поражением головного мозга. Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, осуществляемая в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей детского мозга. Особую роль в этом процессе играют игры на прогулках. Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой- все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка [3]. На прогулке дети играют в разные игры.

Игра обогащает ребенка знаниями, имеет большое значение для социализации, позволяет снять напряжение.

#### **«Услышь свое имя»**

Цель: развитие быстроты реакции. Количество игроков - 5-15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

#### **«Быстрый и ловкий»**

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. Инвентарь: 6-8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры.

Половина детей - половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

#### **«Бездомный щенок»**

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков - 7-9 человек. Инвентарь: 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (вле-



во). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

### **«Сбей кеглю»**

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым. Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2-3 м стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов. Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспособливаться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающий упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило систематизировать различные игры для обеспечения процесса развития и адаптации детей с детским церебральным параличом. Полученные данные могут быть полезны специалистам, осуществляющими физкультурную и лечебную деятельность с данными пациентами.

## **Литература**

1. Аксенова, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях // IX Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» Материалы конгресса. - Санкт Петербург: 2004. - С. 116.

2. Блюменталь О.Н. Восстановительные мероприятия у детей с патологией опорно-двигательного аппарата / О.Н. Блюменталь // Открытый мир: научно-практический семинар по адаптивной двигательной активности. - Москва: 2000, - С. 20-21.

3. Вершинин, М.А. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

/ М.А. Вершинин, Д.В. Решетов // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. - № 9. - С. 16-20.

4. Ганзина, Н.В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Н.В. Ганзина, Т.И. Губарева // Спорт, духовные ценности, культура. - Москва, 1997. - №. 8. - С. 175-186.

5. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой, Л.В., 2004.

6. Шамарин, Т.Г., Белова, Г.И. Возможности воспитательного лечения детских церебральных параличей. – Элиста: АПП «Джингар», 2009.

УДК 376.2

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ

Сливка С. А.

**Аннотация.** В статье описывается двигательная активность учащихся с ДЦП. Основная задача физического воспитания детей с церебральным параличом заключается в формировании и развитии двигательных умений и навыков, развитию общей и мелкой моторики, что является приоритетным направлением работы педагогов и позволяет достичь максимальных успехов социализации детей с ОВЗ.

**Ключевые слова:** реабилитация, пальчиковая гимнастика, массаж, динамические паузы, мелкая моторика.

## ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH CEREBRAL PALSY IN A CORRECTIONAL SCHOOL

Slivka S. A.

**Abstract.** The article describes the motor activity of students with cerebral palsy. The main task of physical education of children with cerebral palsy is the formation and development of motor skills, the development of general and fine motor skills, which is a priority for teachers and allows them to achieve maximum success in the socialization of children with disabilities.

**Keywords:** rehabilitation, finger gymnastics, massage, dynamic pauses, fine motor skills.

**Актуальность.** Детский церебральный паралич (ДЦП) – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. У большинства детей отмечается смешанный характер заболевания с сочетанием различных двигательных расстройств [3]. У детей с ДЦП задержано и нарушено формирование всех двигательных формирований: удержание головы, навыки сидения и стояния, ходьбы [1].

Таким образом, поражение центральной нервной системы при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков. У некоторых детей при резко нарушенном мышечном тонеусе отмечается явление апраксии (неумение выполнить целенаправленные практические движения: застегивание пуговиц). У детей с ДЦП в результате поражения двигательной сферы, а также мышечно-аппарата глаз согласованные движения руки и глаза развиты недостаточно, особенно если имеет место неправильные установки тела, головы и конечностей (голова опущена на грудь, руки и ноги согнуты) [1].

**Результаты исследования.** Для большинства детей с церебральным параличом характерна повышенная утомляемость. Дети с трудом сосредотачиваются на задании, быстро становятся вялыми или раздражительными. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают суетиться, усиленно жестикулировать, гримасничать; у них появляется слюнотечение. Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма.

Важной предпосылкой успешности воспитания детей с ДЦП является совмещение педагогических и лечебных воздействий с учетом не только двигательных, но и осложняющих расстройств [4]. Организация двигательной активности учащихся с ДЦП в МС (К) ОУ № 2 является одним из основных направлений работы.

Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, осуществляемая в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей детского мозга. Особую роль в этом процессе играет физическое воспитание [4]. Основной задачей физического воспитания детей с ДЦП является развитие и нормализация движений. Неправильное двигательное развитие ребенка с ДЦП начинается с неправильного положения его головы, шеи и спины. Ребенок не должен сидеть в течение длительного

времени с опущенной головой, согнутой спиной и согнутыми ногами [5].

Ведущую роль в специальном (коррекционном) образовательном учреждении (МС (К) ОУ № 2 г. Тирасполь) в развитии движений у детей с ДЦП играет лечебная гимнастика [5]. С учетом специфики двигательных нарушений при ДЦП при проведении лечебной гимнастики педагог решает следующие задачи:

- развитие выпрямления и равновесия, то есть так называемого пострурального механизма, обеспечивающего правильный контроль головы в пространстве и по отношению к туловищу.
- развитие функции руки и предметно-манипулятивной деятельности;
- развитие зрительно-моторной координации;
- торможение и преодоление неправильных поз и положений;
- предупреждение формирования вторичного двигательного стереотипа [2].

В нашем образовательном учреждении разработана Целевая Программа «Образование и здоровье», утвержденная на совете педагогов и заложённая в программу воспитательно-образовательной деятельности педагогов. В данной программе раскрываются формы и методы оздоровления детей:

- физкультурные упражнения;
- динамические паузы;
- уроки ЛФК;
- индивидуальные занятия ЛФК;
- массаж;
- музыкальная терапия;
- реабилитация;
- специальное закаливание (гимнастика после сна, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика);
- активный отдых (развлечения, праздники, игры, дни здоровья).

О некоторых из них я расскажу более подробно.

Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах ребенка с ДЦП возникают адекватные двигательные ощущения. В процессе лечебной гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию его двигательных функций и навыков [5].

Положительное влияние на развитие двигательных функций оказывает использование комплексных афферентных стимулов: зрительных (большинство упражнений проводится перед зеркалом), тактильных (по-

глаживание конечностей; опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, что усиливает тактильные ощущения; ходьба босиком по песку и так далее). Многие упражнения проводятся под музыку. Таким путем, у ребенка формируются различные связи с двигательным анализатором, что является мощным фактором всего психического развития.

В нашем учреждении лечебная гимнастика проводится с учащимися *индивидуально*. Инструктор ЛФК подбирает и проводит с каждым ребенком специальные упражнения, в зависимости от его диагноза. В режиме дня для младших школьников предусмотрен дневной сон. Специалисты разрабатывают для них особые упражнения для гимнастики после сна.

Занятия в бассейне способствуют уменьшению давления веса тела на опорно-двигательный аппарат и на неокрепший позвоночник ребенка; ритмичные движения ног, создают благоприятные условия для формирования и укрепления опоры нижних конечностей, а динамическая работа ног в безопорном положении способствует развитию стопы и предупреждает плоскостопие. Особенно полезна лечебная гимнастика в воде в период начального формирования активных движений. С помощью водолечения нормализуются процессы возбуждения и торможения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей [5].

В учреждении широко используется лечебный массаж для развития движений детей с ДЦП. Массаж оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка. Он нормализует работу нервной системы, ускоряет ток лимфы, улучшает кровоснабжение мышц, замедляет их атрофию. Приемы массажа зависят от форм ДЦП и состояния отдельных групп мышц.

Развитие мелкой моторики и координация движений являются одними из важнейших аспектов развития детей с ДЦП дошкольного и школьного возраста. Руки участвуют во всех рабочих движениях ребёнка. Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной системы учащегося, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. Развитие мелкой моторики положительно влияет на становление детской речи, повышает работоспособность ребёнка, внимательность, повышает активность, стимулирует интеллектуальную и творческую деятельность. Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы [2].

Развитию мелкой моторики уделяется особое внимание. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем различные зоны речи. В дальнейшем эти навыки ребёнку потребуются для использования движений (рисовать, писать, одеваться и так далее).

Один из методов развития мелкой моторики – пальчиковая гимнастика, которая используется на уроках и занятиях всеми педагогами школы. Упражнения построены таким образом, чтобы сочетались - сжатие, растяжение, расслабление кисти, использовались изолированные движения каждого пальца. Учитываются возрастные и индивидуальные возможности детей. Тексты упражнений имеют познавательную направленность. Для развития и улучшения движений рук выполняются упражнения под счёт, при этом ускоряя, и строго исполняя словесную инструкцию [2].

В связи с быстрой утомляемостью школьников с ДЦП в течение занятий учителя проводят гимнастику для глаз. Эти упражнения направлены на расслабление и тонизирование мышц глаз, улучшение зрения учащихся.

Для поддержания и развития физического состояния школьников в коррекционном учреждении проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия различной направленности. Например, «День здоровья» проводится один раз в учебном году, и направлен на активизацию двигательной активности школьников. Участвуя в конкурсах и заданиях, школьники развивают свою физическую способность и поддерживают эмоциональное состояние. Спортивные конкурсы помогают развивать учащимся внутреннюю мотивацию к достижениям, добиваться желаемого, становиться более целеустремленными. Для дошкольников и учащихся младших классов проводится такое мероприятие, как «Светофорчик», где совместно с активным усвоением правил дорожного движения развиваются и физические навыки, и умения детей.

Организация двигательной активности учащихся с ДЦП в условиях специальной (коррекционной) школы является приоритетным направлением работы педагогов и позволяет достичь максимальных успехов социализации детей с ОВЗ. Описанные результаты работы коррекционной школы могут быть изучены специалистами для обогащения собственного арсенала средств и методов при работе с детьми, страдающими детским церебральным параличом.

### **Литература**

1. Арбашина Н. А. Двигательные церебральные нарушения. Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007.
2. Епифанцева Т. Б. Настольная книга педагога – дефектолога. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Дети с отклонениями в развитии. Методич. пособие. (Автор – составитель Н. Д. Шматко) - М.: «Аквариум ЛТД», 2001.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: М., «Советский спорт», 2001.

# СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стойнова О. В.

**Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников с ДЦП. Автор приводит примеры методов и приемов работы по данному направлению. Большое внимание уделено актуальности использования игры во внеурочной деятельности. Содержание статьи дополняется рассмотрением факторов, способствующих укреплению здоровья школьников.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, младшие школьники, здоровьесберегающие технологии.

## PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES IN CLASSROOM AND EXTRA-CLASSROOM ACTIVITIES

Stoynova O. V.

**Abstract:** this article discusses the problem of preserving and strengthening the health of primary school children with cerebral palsy. The author gives examples of methods and techniques of work in this area. Much attention is paid to the relevance of using the game in extracurricular activities. The content of the article is supplemented by the consideration of factors contributing to the health of schoolchildren.

**Keywords:** healthy lifestyle, extracurricular activities, junior schoolchildren, health-saving technologies.

**Актуальность.** Проблема сохранения здоровья школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни, по сути, должен быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата является сложным, своеобразным, часто противоречивым и не всегда приводит к желаемому результату. Очевидно, что коррекционная школа должна оказать значимую помощь в решении этой задачи. Поэтому в своей работе считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приоритетной и важнейшей задачей.

**Результаты исследования.** Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям я ставлю перед собой следующие задачи:

- воспитывать у учащихся с ДЦП осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- использовать наиболее рациональные формы и методы в урочное и внеурочное время для формирования физически, умственно и эмоционально здоровой личности;
- обучать навыкам ЗОЖ, правилам личной безопасности и гигиены;
- регулярно просвещать родителей учащихся о ценности здорового образа жизни [3].

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников с ОВЖ является приобретение у них знаний о здоровом образе жизни. В процессе развития представлений о здоровом образе жизни лучше всего отдавать предпочтение простым методам и приемам: «урокам здоровья», беседам, рисованию, играм, проектной деятельности.

Рассмотрим некоторые из них. Раз в месяц мы проводим так называемые «уроки здоровья». Темы подбираются разнообразные, соответствующие интересам учащихся в этом классе. Дети учат стихи, готовят сценки, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами здорового образа жизни. В результате у детей появляется положительная мотивация следовать этим правилам.

Беседы – это очень нужная форма работы с детьми. Их круг может быть самым широким и, прежде всего, затрагивать те проблемы, которые вызывают наибольшую заинтересованность у детей. Еще одним приоритетом должны стать темы морали, душевного и психического здоровья, духовности, добра, милосердия. Следующее направление – «Азбука здоровья»: привычки, здоровое поведение, рациональное питание, профилактика усталости и т. д.

Примеры вопросов для бесед: «Кто из вас хочет быть здоровым?», «Что такое здоровье?», «От чего и от кого зависит здоровье людей?», «Кто должен помогать здоровью – сам человек или другие люди, и почему?», «Может ли человек помочь здоровью своему и другим людям?», «Как ты можешь это делать?», «Как лучше заботиться о своем здоровье, в одиночку или вместе, и почему?», «Помогает ли дружба здоровью?»

Более того, в связи с закреплением полезных привычек, формированием положительного отношения к физическому и нравственному здоровью, большое значение в педагогическом арсенале педагога приобретает игра[1]. Игра является наиболее эффективным видом деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющим поддерживать продуктивную деятельность ребенка как можно дольше. В играх дети вступают в разные отноше-



ния: сотрудничество, сопереживание, взаимный контроль и т.д. Используя игру, педагог раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим воспитательным и образовательным задачам. Остановлюсь на подвижных играх, которые закрепляют двигательные навыки и обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют какого-либо специального оборудования, инвентаря. Они легко доступны в любом месте, будь то поляна или просто небольшая площадка во дворе. Каждая подвижная игра имеет свои правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и форму действий ребенка. Мобильная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, помогает улучшить восприятие и представления. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдению, осознает взаимосвязь между объектами и предметами в окружающей его среде. Игры совершенствуют знания, полученные в упражнениях, о направлении движений, местоположении и взаимном расположении предметов [4].

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, критичность мышления, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развиваются воображение, инициативность и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок учится смотреть на привычное, знакомое по-новому. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности. Очень важно, чтобы большая часть мероприятий проходила на открытом воздухе. Двигательная активность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Детская проектная деятельность. Для детей младшего школьного возраста работа доступна в индивидуальных, групповых мини-проектах на тему «Сохранение здоровья». Проектная работа может быть построена следующим образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, возникающие у детей младшего школьного возраста; затем из детских сборников, журналов и газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый ребенок может выбрать пословицы, соответствующие его теме. Сбор информации фиксируется ребятами в предварительном варианте на рабочем листе, составленном преподавателем для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

На классных часах учащиеся должны следовать инструкциям по включению знаний о законах развития человека на личностном уровне, формировать потребность в здоровье, развивать индивидуальную

форму физического и духовного самосовершенствования, обучаться приемам познания, самоконтроля, планировать свою деятельность по укреплению здоровья.

Спортивно - массовые мероприятия: «Дни здоровья» проводятся в школе каждую четверть, школьные спортивные турниры и оздоровительные акции, а также оздоровительные спортивные мероприятия школьников, которые проводятся в обществе, окружающем школу (детские спортивные школы, кружки).

Сегодня современный урок и внеурочные мероприятия – это формы работы, на которых учитель реализует не только образовательные, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические [5]. Я строю учебный процесс таким образом, чтобы избежать соматической и эмоциональной перегрузки младших школьников в ДЦП. Если дети станут меньше болеть, это повлияет на успех обучения.

Ребенок будет здоров, если будут соблюдены основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный двигательный режим
- использование здоровьесберегающих технологий обучения на уроках;
- если ребенок будет обучаться в соответствующих условиях по СанПиНам;
- своевременное медицинское обслуживание;
- охрана психического здоровья.

**Заключение.** Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, важны любые методы работы: занимательная беседа, повествование, чтение и обсуждение детских книг по теме урока, инсценирование ситуаций, просмотр фильмов, кинофильмов. Эффективность обучения знаниям о ЗОЖ будет во многом зависеть от разнообразия методов, используемых учителем в своей работе, а также от учета возрастных особенностей учащихся начальных классов с ОВЗ и личного примера учителя и родителей. Здоровый образ жизни объединяет в себе все, что способствует успешному выполнению учебной деятельности, игровой, социальной и бытовой, которые реализуются в оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению трудоспособности.

### Литература

1. Бондаренко Л. А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии, 2013. № 28.

2. Гаричева Н.Е. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в школе // Воспитание школьников №4, 2010.

3. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе/ Ростов н/Д.: Феникс, 2009.

4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. – М.: «Вако», 2010.

5. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2012.

УДК 372.363

## ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СЮЖЕТНО-ИГРОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Сырбу И. П.

**Аннотация.** В статье освещена роль приобретения опыта двигательной деятельности детей на игровых физкультурных занятиях, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, формирование начальных представлений о спорте, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, сюжетно - игровые занятия, физические упражнения, игра, двигательная активность.

## FORMATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN BY CONDUCTING STORY-BASED PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Syrbu I. P.

**Abstract.** The article highlights the role of gaining experience of children's motor activity in physical education classes related to the performance of exercises aimed at the development of such physical qualities as coordination and flexibility, the formation of initial ideas about sports, the mastery of outdoor games with rules, the formation of purposefulness and self-regulation in the motor sphere, the formation of values of a healthy lifestyle life.

**Keywords:** preschool age, story - game classes, physical exercises, game, motor activity.

**Актуальность.** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в этот период закладываются основы здоровья, формируется и развивается интерес к физической культуре. Занятия физической культурой в детском саду призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом [3]. Но почему мы сталкиваемся с проблемой угасания интереса, а затем внимания и активности, у детей дошкольников на занятиях по физической культуре?

**Результат исследования.** Интерес – это не врожденные свойства личности, а результат её формирования, обусловленный окружением, сферой и характером деятельности. Во многом от заинтересованности ребенка зависит и эффективность двигательной деятельности. В дошкольном периоде активно формируется становление интересов к широкому кругу социальных явлений, выходящих за рамки личного опыта. Именно в этот период очень важно создать условия для развития у детей интереса к различным видам деятельности [2].

Развитие интереса к занятиям физической культурой у дошкольников одна из актуальных проблем современности, так как в основном непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в детском саду проходит традиционно. Что же делать?

Педагогам, нужно искать пути повышения эффективности двигательной деятельности детей, включая в содержание такой учебный материал, который доставлял бы им радость, удовлетворял естественную потребность в движении, непосредственно способствовал разностороннему развитию ребёнка и укреплению здоровья [1].

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, в зависимости от возраста, выдвинутых задач, места проведения и условий, в своей профессиональной деятельности я использую разные формы физкультурных занятий.

Чаще всего в работе с детьми я отдаю предпочтение проведению непосредственной образовательной деятельности в форме сюжетно-игровых занятий. Сюжетно-игровые занятия – одна из организационных форм проведения занятий по физкультуре, способствующая воспитанию у детей дошкольного возраста интереса к процессу выполнения физических упражнений и основных видов движений.

На сюжетно-игровых занятиях у ребят формируется положительное отношение к физическим упражнениям, обогащается двигательный опыт, формируется умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивается ловкость, быстрота, смекалка. Дети на занятиях сю-

жетного-игрового вида совершенствуют координацию движений, равновесие, следят за положением своего тела в разнообразных упражнениях.

Использование сюжетных занятий помогает в решении следующих задач:

- закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей в игровой форме;
- развивать психические способности и эмоциональную сферу;
- развивать музыкально-ритмические способности детей;
- воспитывать интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать и развивать у детей творческие способности, воображение, фантазию;
- способствовать появлению интереса к импровизации различных действий в процессе занятия [4].

Увлекательными и интересными эти занятия делает сюжет, о каких-либо конкретных событиях с участием персонажей, хорошо знакомых детям. Это могут быть серии сюжетно-игровых занятий, такие как: «Волшебный лес», «Космонавты», «Зарница», «Путешествие вокруг света», «Путешествие по морю» и т.д. [5].

По итогу этого учебного года, с воспитанниками старшего дошкольного возраста мною проведено одно из таких сюжетно-игровых занятий «Морское царство», в ходе которого, закреплялись двигательные умения и навыки воспитанников, и развивался интерес к физическим упражнениям.

В водной части занятия с детьми проводилась небольшая беседа о море, о том какое оно, кто обитает в нем. Дети выполняли упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. Для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве. Также выполнили упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны».

В основной части занятия проводились общеразвивающие упражнения с лентами, такие как:

«Морская волна»

И.п.: стойка ноги врозь, шарфик в руке;

1-8 волнообразные движения кистями и предплечьями.

«Волны шумят»

И.п.: стойка ноги врозь, шарфик в руке;

1-4 круговые движения руками перед собой;

5-8 тоже в другую сторону.

«Водоросли»

И.п.: стоя на коленях, шарфик в руке;

1-сесть на правое бедро. Шарфик влево;

2- и.п.;

3-4 то же влево

Также проводились кинезиологические упражнения, такие как: «Морская звезда». Правая ладонь пальцы в кулак, левая- пальцы в стороны- смена позиций.

«Морской краб». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя большой палец последовательно с указательным, средним, безымянным, мизинцем. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному.

Большой интерес вызвали у детей основные движения. Они выполнялись двумя подгруппами.

Упражнение «Юркие рыбки». Перепрыгивание через веревку вправо-влево.

Упражнение «Осьминоги». Дети пролезают под дугу правым, левым боком, не касаясь руками пола.

Упражнение «Морской краб» выполняли все дети по кругу. Ходьба на высоких четвереньках опираясь на ладони и ступни, спиной вниз.

Эстафета «Собери жемчужины». Дети строятся в две колонны, по сигналу они бегут к обручу с мячиками. Достают по одному мячику, оббегают стойку и возвращаются к своей команде. После эстафеты сделали гимнастику для глаз

«Морская рыбка». Рыбка плавала, ныряла, рыба хвостиком виляла, Вверх и вниз, вверх и вниз (Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз, 6-8 раз). По волнам, по волнам, тут и там, тут и там (проследивание глазами по волнистой линии вправо-влево 6-8 раз).

Далее проводилась малоподвижная игра «Отгадай загадки». Дети отгадывали загадки о морских обитателях, находили правильный ответ и показывали его на полотне.

В заключительной части занятия была проведена игра-релаксация «На берегу моря». Дети ложились на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывали глаза. Под музыкальное сопровождение «Шум моря» мною было рассказано о морском побережье, шуме волн о тепле согревающего солнца. Таким образом дети попадали в воображаемый природный мир и слушали его звуки, что привело к расслаблению организма детей и снятию психоэмоционального напряжения.

К концу учебного года мною замечена положительная динамика, многие дети стали контактными, общительными, непосредственными, улучшилась координация движений, выразительность, дети стали чувствовать себя увереннее на детских развлечениях, досугах, спортивных соревнованиях, у детей развито чувство ритма, воображения, способность к перевоплощению.

**Заключение.** Таким образом, сюжетно-игровая форма проведения культурных занятий помогает мне развивать у детей инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения и повышения интереса к движению. Движения, связанные с каким-либо образом или сю-

жетом, увлекают детей, образ подталкивает к исполнению подражательных движений, которые очень любят дошкольники. Движения, даже самые простые, развивают детскую фантазию, формируют творческие особенности, которые являются высшим компонентом в структуре личности, представляют собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Ребята учатся думать и действовать одновременно. В процессе сюжетно-игровых физкультурных занятий у детей формируется самооценка: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются личностные качества: самоуважение, совесть, гордость.

### Литература

1. Волков, И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие: автореф. дис. канд. мед. наук/И.П. Волков. — Минск, 1993. -21 с.
2. Габдракипова, В.И. Пути коррекции повышенной двигательной активности детей дошкольного возраста / В.И. Габдракипова, Г.Г. Гарскова // 1995 – С. 92 – 93.
3. Голубева, Г.Н. Формирование двигательного режима ребенка (до 6 лет): монография / Г.Н. Голубева. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. - 124 с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с
5. Яковлева Л.В. «Старт». Программа физического воспитания дошкольников. М.: Просвещение

УДК 373.2

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

Ротарь Л.А.

**Аннотация.** *В статье дается организация оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, что является оздоровительный режим, который включает в себя рациональную двигательную деятельность, которые способствуют нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма.*

**Ключевые слова:** *прогулка, динамические паузы, подвижные игры, утренняя гимнастика физическая культура.*

# THE MAIN DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Rotar L.A.

**Annotation.** *The article describes the organization of health and educational work in kindergarten, which is a health regime that includes rational motor activity that contribute to the normal functioning of the nervous, cardiovascular and other systems of the child's body.*

**Keywords:** *walking, dynamic pauses, outdoor games, morning gymnastics, physical culture.*

Здоровье, является базовой потребностью человека, т.к. ежегодно, по результатам обследования узких специалистов, наблюдается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Важно учитывать состояние как физического, соматического, так и психологического и духовного здоровья ребенка [1].

При этом физическое здоровье создает основу для осанки, правильного развития статики, роста и веса. Соматическое здоровье определяет становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов. Психическое здоровье обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности, адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношения человека к себе и окружающим его людям. Духовное здоровье включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущности составляющую его жизни [2].

Задача укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни является значимой для всех сотрудников детского сада.

В первую очередь в детском саду создаются условия для реализации укрепляющих здоровье технологий на основе подбора оптимальных режимов функционирования учреждения, создание необходимой материально-технической базы и подбора педагогических методов, направленных на формирование у детей представлений и своем здоровье и привитие навыков его укрепления каждому ребенку. Особую роль во внедрении таких технологий в педагогическую практику играет профессиональное взаимодействие всех сотрудников дошкольного учреждения. Это включает в себя: организацию детского питания и режима проветривания, соблюдение необходимых санитарно-гигиенических условий, повышение дыхательной и двигательной активности детей, учет индивидуальных особенностей, контроль за состоянием здоровья детей [1].



Закаливающие и развивающие мероприятия составляют основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которого снизить заболеваемость детей.

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, является оздоровительный режим, который включает в себя рациональную двигательную деятельность (прогулка, динамические паузы, подвижные игры, утренняя гимнастика), которые способствуют нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма. Разработан план работы по формированию здорового образа жизни [5].

Таким образом, формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста, в нашем ДОО ведется по следующим направлениям:

«Движение – основа жизни» посвящено формированию у детей представлению о значении двигательной активности в жизни человека.

Следовательно, большое значение уделяется организации и проведению прогулки на свежем воздухе. Этот наиболее продуктивный вид закаливания способствует повышению сопротивляемости организма и развитию двигательных навыков у детей.

После прогулки у детей всегда хороший аппетит и сон. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, улучшая физическую терморегуляцию.

Оздоровительный эффект дают и такие режимные моменты, как переодевание ребенка, дневной сон с приоткрытой форточкой, выполнение физических упражнений в проветренном помещении, закаливающая зарядка после сна. Продолжительность зарядки после сна составляет 12-15 минут, в течение которых дети выполняют самомассаж, контрастное воздушное закаливание в сочетании с ходьбой по «Дорожке здоровья» [2].

Гимнастика после сна проводится ежедневно. Эта форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится сначала в спальне, а потом в группе.

Основной формой обучения детей двигательной активности признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре.

Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю, форма проведения разнообразная: учебная, познавательная, сюжетная, тренирующая, игровая, оздоровительная.

Физкультурные занятия ориентированы не только на двигательное развитие детей, но и на их общее и речевое развитие, формирование

психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительное, слуховое, тактильное [4].

Очень положительный эмоциональный настрой дают спортивные праздники и развлечения, где дети проявляют свои умения, совершенствуют выработанные движения.

В нашем саду стало традицией принимать участие в спортивных состязаниях с детьми из других садов, с учениками первых классов, в основном наших выпускников, таким образом, организовываем преемственность со школой, и дети – первоклассники с большим удовольствием принимают участие.

В этом году мы стали проводить интегрированные занятия с детьми, имеющими речевые нарушения, проводит их воспитатель совместно с инструктором по физическому воспитанию под аккомпанементы музыкального руководителя. Уже первое занятие показало положительный результат, дети на протяжении занятия проявляли интерес, активно работали, смена одной деятельности на другую позволяла сосредоточить внимание детей и усвоить материал [3].

Известно: чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь, что важно для детей логопатов. Формирование движений происходит при участии речи. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными.

Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая детей на игру.

Усвоение двигательных навыков происходит постепенно от простого к сложному, начиная с детьми младшего возраста. Данные упражнения проводятся в течение дня, в первой половине дня, на занятиях, после дневного сна.

Физкультурно-оздоровительная работа педагогов направлена не только на развитие общей моторики, но и на работу по развитию ручной и тонкой ручной моторики, как на специальных занятиях, так и в процессе индивидуальной работы с детьми. Развитие ручной моторики тесно связано с речевым, психологическим и личностным развитием ребенка. Под влияние интенсивной коррекционной работы активно развиваются высшие психические функции, активизируются межполушарное и межанализаторное взаимодействие, что важно для детей с речевыми нарушениями [1].

Работа по развитию у детей ручной моторики, зрительно-двигательной координации, согласованных движением обеих рук, тонких пальцев и кистевых движений, начинается с младшего дошкольного возраста.

В группах оборудованы уголки для развития мелкой моторики. В данных уголках собран разнообразный материал для упражнений по развитию ручной моторики, где представлен как традиционное, так и нетрадиционное оборудование, созданное руками педагогов: мозаики, мелкий раздаточный материал, дидактический материал – шнуровки, вкладыши, рамки М. Монтессори, игры для нанизывания – бусинки, шарики, пуговицы. Данный дидактический материал позволяет развивать мелкую моторику рук, развивать восприятие, обогащать сенсорный опыт детей, закреплять представления о сезонных изменениях в природе. А также способствует развитию мышления, учит детей устанавливать причинно-следственные связи между предметами и выражать свои мысли в речи.

### Литература

1. Борисова Е.Б. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. - Волгоград: Панорама, 2006.
2. Голиков Н. Забота о здоровье детей – задача общая //Дошкольное воспитание №6,2005.
3. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: ВАКО, 2005.
5. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. - Ростов Н/Д: Феникс, 2005.

УДК 372.879.6

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Апетри И.И.

**Аннотация.** В статье дается характеристика детей уже с различными заболеваниями, так же в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: гигиенические навыки, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, навыки самообслуживания.

**Ключевые слова:** физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK IN KINDERGARTEN

Apetri I.I.

**Abstract.** *The article characterizes children already with various diseases, as well as the foundation of health is laid at preschool age: hygienic skills, movements, posture are formed, physical qualities are acquired, self-service skills are acquired.*

**Keywords:** *physical development, social and communicative development, cognitive development.*

В дошкольном образовании физическое развитие всегда выделялось в отдельное направление, отдельную образовательную область. Зачем это нужно? В настоящее время в детский сад приходят дети уже с различными заболеваниями, современные родители мало обращают на это внимание и предпочитают водить ребенка на английский язык, «Развивайки», а не погулять с ребенком, поиграть в подвижные игры и т.д. Современные дети мало двигаются, в основном сидят за компьютерами, телевизорами вместо того, чтобы побегать во дворе, поиграть со сверстниками. А ведь двигательная активность очень важна для ребенка не только для физического развития, но и помогает познавать окружающий мир, общаться и взаимодействовать друг с другом, принимать решения, избавляться от страхов, формировать характер, развивать целеустремленность [1].

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для развития физических способностей ребенка. Именно в этот период можно максимально эффективно развить возможные двигательные умения и навыки ребенка. Физически активный ребенок – здоровый ребенок. Так же в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: гигиенические навыки, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, навыки самообслуживания [2].

Я работаю воспитателем-методистом по физической культуре физического воспитания в детском саду. Целью моей профессиональной деятельности является формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности. Наблюдая за детьми на занятиях физической культуры, я заметила, что не все дети с удовольствием занимаются, кому-то это не интересно, кто-кто стесняется, что может не получиться. Я решила разнообразить занятия, добавила больше игр, стала мотивировать детей разными игровыми ситуациями. С помощью добавления акробатических движений в занятие по физической культуре, у детей появился интерес к занятиям, так как с каждым занятием происходит обучения каких-либо новых упражнений! Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер. Обучение начинается с подражательных движений. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по

акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость.

В каждое занятие стараюсь включить игры, беседы о ЗОЖ, чтобы формировать у детей начальные представления о себе, о том, зачем и как нужно заботиться о своем здоровье. Так же для проявления интереса детей к двигательной активности ежемесячно провожу спортивные праздники, досуги, развлечения.

Из опыта работы:

Сценарий физкультурного досуга в старшей группе «Путешествие в осенний лес».

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие»: способствовать приобретению детьми опыта в различных видах деятельности детей: двигательная деятельность, связанная с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, выполнение основных движений;

В интеграции: «Физическое развитие»: формирование начальных представлений о ЗОЖ, овладение подвижными играми с правилами;

«Социально-коммуникативное развитие»: усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и детьми;

«Познавательное развитие»: развитие воображения и творческой активности.

Целевые ориентиры: Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности; обладает начальными знаниями о себе, окружающем мире; участвует в совместных играх; ребенок вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения; способен договариваться; проявляет инициативу и самостоятельность в конструировании; умеет выражать свои мысли, учитывает интересы других.

Оборудование: музыка осеннего леса, цветков бумажный, листики из бумаги, конусы (для препятствия).

Вводная часть:

Дети с методистом ФИЗО заходят в спортивный зал и встают в круг. Методист - ФИЗО показывает ребятам цветок.

Методист - ФИЗО: «Ребята, что у меня в руках? (ответы детей).

«Вот мы встали все в кружок,

Вот он – сказочный цветок.

Всех приветствуем вокруг.

Здравствуй. Наш волшебный друг!

Здравствуй, Саша!»

(Дети приветствуют друг друга по кругу, передавая листок.)

Методист ФИЗО: «Ребята, а зачем люди здороваются? (предположения детей). Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А что вы знаете про здоровье? Что значит быть здоровым?» (Методист - ФИЗО выслушивает всех детей).

«А давайте с вами поиграем в игру:

«Закончи предложение» (Методист - ФИЗО бросает мяч по очереди каждому ребенку, говоря предложение, а ребенок заканчивает):

Иногда я болею, потому что...

Когда человек здоров, то он...

Что бы быть здоровым, мне надо...

Когда мои друзья болеют, то я...

Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Физкультура мне нужна, потому что...

Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...

Я хочу, чтобы я всегда был здоров, потому что...

Здоровый человек – это...

Когда у человека что-то болит, то он...

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Обязательно для здоровья нужна прогулка, особенно, когда погода хорошая. А давайте прямо сейчас с вами прогуляемся.

(Звучит музыка осеннего леса).

«Раз, два, три повернись

В осеннем лесу окажись». (Дети закрывают глаза, поворачиваются вокруг себя, методист ФИЗО разбрасывает бумажные листья по залу).

Основная часть:

Методист ФИЗО: «Ребята, смотрите, сколько листьев. Давайте поиграем с ними». (Дети берут себе по листочку, встают друг за другом и маршируют, высоко поднимая колени).

Звучит музыка дождя.

Методист ФИЗО: «Начинается дождь.

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем».

(Дети поднимают двумя руками лист и держат над головой, продолжая движение по кругу на пяточках).

Методист ФИЗО: «А можно ли листом бумаги укрыться от солнышка? (Дети идут по кругу, на носочках, руки в стороны, листочек на голове)».

Методист ФИЗО: «Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху».

(Каждый ребенок подбрасывает свой листочек вверх и пытается его поймать, не допуская падения на пол).

Методист ФИЗО: «Начинается сильная гроза».

(Бег с высоко поднятыми коленями; бег с захлестыванием голени).

Методист ФИЗО: «Гроза закончилась, выглянуло солнышко. (Спокойный шаг, руки с листочками вверх, вниз)».

Методист ФИЗО: «Ребята, а у меня на листочке нарисован волшебный человечек. Давайте его оживим».

Методист ФИЗО показывает упражнение, дети повторяют. У детей тоже нарисован на листочках волшебный человечек, каждый ребенок выходит и показывает упражнение, остальные повторяют.

Методист ФИЗО: «Продолжим нашу прогулку».

Дети за методистом идут по залу. На пути встречается препятствие. Пройти его можно только держась за руки друг с другом.

Методист ФИЗО: «Как же перенести листочки без рук? (дети предлагают варианты, зажать между подбородком и головой, положив на грудь и выгнув ее вперед, перенести в паре и т.д.)».

(Дети, самостоятельно выбрав способ, переносят листочки через препятствие).

Методист ФИЗО: «Ребята, прошел дождь и образовались большие лужи. Как же нам их пройти?»

(Дети предлагают варианты. Методист предлагает сделать переправу из листиков, дети делают переправу и перепрыгивая с листа на лист).

Методист ФИЗО: «Ребята, листья осенью что делают? (желтеют, опадают, летают). А почему листья падают с деревьев? (ответы детей). Давайте с вами устроим свой листопад».

(Дети, держа одной рукой листок сильно дуют на него, добиваясь колебания)

Методист ФИЗО: «Ребята, а что еще может летать? (ответы детей). А из листочка можно сделать самолет?»

(Дети с методистом конструируют самолетики из бумажных листочков).

Методист ФИЗО: «А давайте поиграем с нашими самолетиками!» (П/и «Самолетики»).

Заключительная часть:

Методист ФИЗО: «Ну что ребята, наша прогулка подошла к концу, пора возвращаться в детский сад».

«Раз, два, три, повернись».

Снова в детском саду очутись».

(Методист с детьми садится на ковер в круг).

Методист - ФИЗО: Ребята, вам понравилось наша прогулка? Что больше всего понравилось? Что запомнилось? Что получилось, а что не получилось?

Методист ФИЗО выслушивает каждого ребенка).

### Литература

1. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

2. Ящук А.В., Линок Е.А., Ефимова Г.И. Закаливание, зарядка, спорт (формирование здорового образа жизни у дошкольников). – Томск: ООО «Интегральный переплет», 2014.

УДК 373.02

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Цуркан А.В, Таран А.С.

**Аннотация.** В статье дается характеристика здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя – логопеда и методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, на фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуют особых усилий, оптимизации процесса коррекции речи детей что способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, методы, коррекции речи детей, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.

## APPLICATION OF ELEMENTS OF PEDAGOGY OF HEALTH IMPROVEMENT IN SPEECH THERAPY CLASSES

Tsurkan A. V., Taran A.S.

**Annotation.** The article describes the health-saving technologies in the activities of a speech therapist teacher and methods of work are among the effective means of correction, against the background of comprehensive speech therapy, health-saving technologies do not require much effort, optimizing the process of correcting children's speech, which contribute to the improvement of the whole child's body.

**Keywords:** health-saving technologies, methods, speech correction of children, articulation gymnastics, respiratory gymnastics.



В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-логопеда, становятся важным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Для сохранения и укрепления физического здоровья ребенка, в своей работе мы используем следующие оздоровительные приемы:

1. Артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение поможет:
  - улучшить подвижность артикуляционных органов;
  - укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
  - уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

2. Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

3. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения.

Зрительная гимнастика. Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

4. Развитие общей моторики. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

5. Развитие мелкой моторики. В процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми-логопатами. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

6. Су – джок терапия. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев.

7. Массаж и самомассаж. Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

### Литература

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
3. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.
4. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
5. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.
6. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.

УДК 37.042.1

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОДВЕРЖЕННЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Бачу А. Я.

**Аннотация:** в статье освещаются результаты обзорного и синтетического анализа данных о технологическом совершенствовании биологически совместимого высокоточного измерительного и аналитического оборудования для объективного мониторинга физиологического статуса индивидов при их экстремальном тренинге. Главная цель – проанализировать современные технические возможности сберечь и приумножить психическое (ментальное) и физическое здоровье формирующихся высокопрофессиональных кадров.

**Ключевые слова:** физиологический статус, экстремальный физический тренинг, биомедицинское измерительное оборудование.

# MODERN TECHNICAL CAPABILITIES FOR MONITORING THE PHYSIOLOGICAL STATUS OF STUDENTS EXPOSED TO EXTREME PHYSICAL EXERTION

*Bachu A. Ya.*

**Abstract:** *the article highlights the results of a review and synthetic analysis of data on the technological improvement of biologically compatible high-precision measuring and analytical equipment for objective monitoring of the physiological status of individuals during their extreme training. The main goal is to analyze modern technical capabilities to preserve and increase the mental (mental) and physical health of emerging highly professional personnel.*

**Keywords:** *physiological status, extreme physical training, biomedical measuring equipment*

Настоящая работа нацелена на выполнение программы-максимум: сохранение и преумножение человеческого капитала и рабочей силы государства. Человеческий капитал, как известно, составляет две трети физического капитала и представляет собой интенсивный производительный фактор экономического развития, развития общества. Человеческий капитал включает в себя образованную часть трудовых ресурсов, знания, инструментарий интеллектуального и управленческого труда, среду обитания и трудовой деятельности. Программа-минимум состоит в синтезе модернизированных подходов в образовательных и тренировочных технологиях, в профессиональной подготовке на основе обзора фундаментальных данных о совершенствовании техники объективного мониторинга физиологического и психофизиологического статуса индивидов при осуществлении ими повседневной образовательной, трудовой и служебной деятельности. К сведению, Советская, Российская научная школа дала начало новому этапу становления и развития современной биомеханики, благодаря трудам Николая Александровича Бернштейна (1896-1966) по созданию теории многоуровневого управления движениями тела человека в биомеханической лаборатории Центрального института труда (ЦИТ). Объединение биомеханики и нейрофизиологии в единую науку физиологию движений свершилось, благодаря Николаю Бернштейну. Понятие Н.А. Бернштейна о решении двигательных задач легло в основу психической деятельности человека и открыло пути изучения сознания на высших уровнях, его места и роли в локомоторной деятельности человека. Раскрытие механизмов формирования, строения и решения различных двигательных задач также является заслугой Н.А. Бернштейна [1]. Техника регистрации и анализа локомоторных актов была существенно усовершенствована и базировалась на регистрации

кимоциклограмм и проведении циклограмметрии. Так, в 30-х годах прошлого столетия были сформулированы основные теоретические положения кибернетики. Появилась одна из первых чётких формулировок понятия обратной связи ("feedback") в физиологии, а также описание идеи многоуровневой организации движений.

В настоящее время биомеханика обладает значительным арсеналом методов исследования локомоторной функции, как в статике, так и в динамике, причем изучается не только внешняя картина движения, но и механизмы управления, жизнеобеспечение организма, газо- и энергообеспечения, что дает возможность выявить целый комплекс параметров, характеризующих **двигательный образ (моторный паттерн)**. Это понятие объединяет в себе не только внешние (механические) проявления движения и реакций окружающей среды, но и условия организации контроля и координации каждого моторного акта, а также согласованную деятельность всех органов и систем организма. Получаемая в результате биомеханических исследований информация служит основой для определения физиологической нормы локомоторной деятельности, что позволяет количественно определить степень её нарушения при различных патологических состояниях. Биомеханические исследования достаточно широко используются не только в клинической медицине (функциональная диагностика, ортопедия, травматология, реабилитация и протезирование), но и в спорте, при разработке различных антропоморфных механизмов (роботов, экзоскелетов, манипуляторов), а также при решении других прикладных практических задач. Методологическая база биомеханических исследований постоянно совершенствуется, именно, благодаря последним новейшим достижениям науки.

4 октября Медицина труда отметила 390 лет со дня рождения отца медицины труда Бернардино Раммаццини, который утверждал, что профилактика гораздо важнее лечения («Унция профилактики стоит фунта лечения»). Его бессмертная работа о профессиональных заболеваниях «*De Morbis Artificum Diatriba*» («Болезни рабочих») определила опасность для здоровья монотонно повторяющихся или резких движений, вынужденных неудобных положений тела и других болезнетворных факторов, а также химических соединений, пыли, металлов, с которыми сталкиваются обучающиеся, рабочие и служащие более чем пятидесяти профессий. Это была одна из основополагающих и фундаментальных работ медицины и гигиены труда, сыгравшая существенную роль в их дальнейшем развитии [2, 3]. Норвежец К. Родаль в своей работе «Условия и гигиена труда в экстремальных условиях» систематизирует факторы, влияющие на физическую работоспособность и производительность, определяемую обучением (тренингом) и адаптацией. Функционирование на рабочем месте находится под детерминирующим влиянием соматических и

физических факторов, а также характера образовательной, трудовой и служебной деятельности (физической или интеллектуальной) и экологических условий [4]. Температурный режим на рабочем месте в связи с глобальными изменениями климата, уровень безопасности для обучающихся, рабочих, служащих и степень риска ухудшения здоровья часто игнорируются часто при анализе экономического развития и, в частности, продуктивности повседневной деятельности и производительности труда [5]. Например, первые количественные оценки экономических потерь от чрезмерно повышенной температуры среды и физической нагрузки на рабочем месте в разных странах содержатся в отчете Climate Vulnerability Monitor 2012. В этом отчете сделан вывод о том, что увеличение суммарной стоимости потерь по причине снижения производительности труда, вызванного жарой, в 2030 году составит примерно 2 триллиона долларов США. Определенные страны могут утратить до нескольких процентов своего годового ВВП, что будет исчисляться несколькими миллиардами долларов [5]. Важное значение социально-демографических, профессиональных, морфофункциональных и психологических факторов для сбережения физического и психического здоровья членов экипажей различных кораблей определяет в своей монографии «Здоровье моряков. Проблемы и решения» д.м.н., профессор, заведующий кафедрой восстановительной, мануальной медицины и рефлексотерапии с курсом ЛФК и спортивной медицины ВГМУ, научный руководитель Приморского института вертеброневрологии и мануальной медицины Анатолий Федорович Беляева. Автор разработал Программу профилактики и медицинской реабилитации членов экипажей, которая основана на непрерывной системе «берег-море-берег», объединяющей медицинскую помощь с повышением экономической эффективности и карьерного долголетия. Особое внимание Анатолий Федорович уделяет вертеброгенной патологии, особенно вертеброгенным болевым синдромам, вызванными чрезмерными физическими нагрузками и представляющими важную медико-социальную проблему для описываемого профессионального контингента [6].

В другой известной работе Ганса-Кристиана Гунги «Физиология человека в экстремальных условиях», в частности, во 2-й главе («Методология») утверждается, что «краеугольным камнем естественных наук является измерение». Очевидно, что процессы систематических измерений требуют использования инструментов: от простых рулеток и анкет до самых прогрессивных технологий, таких как: конфокальная лазерная микроскопия; белковые микрочипы; генетический анализ и современные имаджинговые методы на основе компьютерной томографии (КТ) и магнитно-резонансной томографии (МРТ). Совершенствование и модернизация измерительной биомедицинской аппаратуры обуславливает по-

явление технических новшеств, которые становятся более компактными, быстродействующими в режиме реального времени, удешевленными, поддерживающими веб-мониторинг и существенно «меняющими правила игры». Именно, такие современные технологии остро востребованы и являются перспективными для мониторинга физиологического, нейро- и психофизиологического статуса индивидов, обучающихся и исполняющих трудовые, служебные обязанности в экстремальных условиях [7].

В нашем Проекте «Программа нейропротекции и нейрореабилитации, основанная на комбинированном мультимодальном воздействии факторов внешней среды, индивидуальной повседневной активности и экологического питания» берется за основу качество вдыхаемого воздуха, газообмен в организме и систематизирующий фактор – суточный (циркадный) ритм труда и отдыха, детерминированный рядом факторов внешней и внутренней среды мультимодального действия. Сдвиги фаз (десинхроноз) в циркадном цикле формируют, так называемый социальный «джетлаг» (“jet lag”), обусловленный рассогласованием естественной биоритмики образовательной деятельности, труда и несения службы. График «24/7» в трудовой и служебной деятельности становится доминирующим в современном обществе, члены которого вынуждены работать и служить круглосуточно и без выходных. Круглосуточный режим труда и несения службы преобладает при исполнении воинских обязанностей, в здравоохранении, медицинской и военно-медицинской скорой помощи, у работников воздушного, водного и наземного транспорта и энергетики, экипажей морских нефтяных платформ и геологоразведочных экспедиций, у служащих учреждений по чрезвычайным ситуациям, на производствах и в гостиничном бизнесе. Фундаментальным доказательством необходимости соблюдения суточного режима учебы, труда и отдыха явилось присуждение Нобелевской премии по физиологии или медицине в 2017 году трем авторам за открытие и описание деятельности молекулярных механизмов, контролирующих циркадный ритм («часовых генов»).

Для построения нашей программы ссылаемся на опыт воспитания и образования подрастающего поколения в кадетских корпусах (Суворовских и Нахимовских училищах, летных школах и мореходный училищах), летних лагерях и на спортивных сборах. Весь обзор литературы, проводимый нами, подтверждает, что индивидуальное социальное развитие членов общества в течение всего жизненного цикла необходимо осуществлять целенаправленно и планомерно по программам, базирующимся на фундаментальных данных междисциплинарных научных и технологических разработок. Достижения нейро- и психофизиологии, биомеханики, кинезиологии, эргономики, биомедицинской инженерии, индустрия производства спортивного инвентаря и тренировочных

тренажеров с применением технологий виртуальной реальности, архитектурные решения по оптимизации условий в образовательных учреждениях и на рабочем месте (в цеху, лаборатории, аудитории, офисе) открывают большие перспективы для развития и инвестиций. Результат: высококачественный, высокопродуктивный, высокопрофессиональный человеческий ресурс в любой возрастной категории, не только до 45-ти.

Любые программы становления и развития высокопродуктивного человеческого ресурса должны сопровождаться систематическим мониторингом (скринингом) сложного систематизированного комплекса реакций функциональных систем организма в ходе реализации программы. Этот мониторинг кардинально отличается от обследования в пациента в диагностическом центре или клинико-диагностической лаборатории своей систематизированностью.

Программа предусматривает внедрение физической культуры в повседневную деятельность обучающегося, рабочего и служащего для нивелирования дисбаланса гиподинамии/активности. Однако физическая подготовка должна быть строго индивидуализированной. Индивидуализация (персонализация) различных программ обучения, реабилитационных или лечебных курсов должна базироваться на научной физиологической, психофизиологической или патофизиологической обоснованности, гарантирующей расширение пределов ее адаптогенного, профилактического, реабилитационного или лечебного действия. При этом основная социально-экономическая значимость программ становления, развития и поддержания физических и ментальных возможностей человеческого ресурса состоит в обеспечении поддержанию и повышению производительности труда (обучения) и профессиональной квалификации. Однако такие программы наряду с своей актуальностью и целесообразностью, таят в себе опасный «подводный камень». Этот «подводный камень» может вызывать резкое смещение баланса пассивность/активность и увеличение преобладания перетренированности, перегруженности, выгорания или даже патофизиологических деструктивных процессов. Успешная программа характеризуется преобладанием адаптации функциональных систем к определенным физическим и ментальным, эмоциональным нагрузкам, обеспечивая избежание сочетания чрезмерной нагрузки (перегрузки) с неадекватным восстановлением [8, 9, 10].

Современные достижения биосенсорных технологий открывают возможности для качественной и количественной оценки колебаний физических параметров функционального нервно-мышечного аппарата. Показательно, что классификация биосенсоров отражает наличие в них двух основных компонентов: Биоконпонента (химических соединений, клеток, тканей, органов) и Преобразователя, обеспечивающего преобразование



и действующего в соответствии с физическими и химическими законами (оптическим; пьезоэлектрический, электрохимический). Также были определены основные принципы биосенсорных систем, определяющие алгоритм их создания: «биологический материал-элемент, биологически-чувствительная-преобразователь-микросхема, основанная на электронных схемах, аналогичных регуляторному нервному центру» [11]. В настоящее время процесс создания биосенсорных систем представляет собой высокотехнологичное производство, использующее высокоточное оборудование. А именно, прогрессивная производственная база позволяет создавать с микроскопической точностью модернизированные биосенсорные системы, основанные на стремлении имитировать сенсорный рецепторный аппарат биологических объектов, в том числе человеческого тела. Как известно, биологические сенсорные системы обладают высокой чувствительностью и избирательностью к изменению физических параметров различной модальности, а именно создаются биосенсорные устройства с такими характеристиками. Постоянное совершенствование технологии создания биосенсоров обеспечивает их компактность, мобильность, портативность и биосовместимость. Это создает перспективы для дальнейшего развития телеметрической медицины (Телемедицины) [2, 11].

Таким образом, благодаря развитию современных биосенсорных систем уже создана возможность продолжать скрининг физиологических показателей в режиме реального времени как в состоянии покоя, так и в динамике определенной функциональной задачи. Мониторинг биомеханики двигательных актов, временных колебаний скорости реакции, координации движений, высшей нервной регуляции осуществляется уже комплексно в сочетании с моделированием окружающего пространства на специальных тренажерах с виртуальной реальностью. Например, система НЕЙРО-ИОМ (г. Иваново, Российская Федерация) позволяет решить ряд весьма актуальных проблем здравоохранения. Программный интерфейс многокомпонентной регистрации физиологических параметров мышечного аппарата и его нервной регуляции обеспечивает высокую точность и достоверность анализа. Производство биосенсорных систем, имеющих большой научный потенциал, обеспечивает оборудование, позволяющее проводить микроэлектромиографию и регистрировать биоэлектрическую активность отдельных мышечных волокон (рис. 1 и рис. 2).

Весьма красноречиво то, что современные технологии производства биосенсорных систем позволяют получить продукт, осуществляющий высокоточный и достоверный мониторинг колебаний физиологических параметров нервно-мышечного аппарата в режиме реального времени, в состоянии физиологического покоя и во время физической деятельности.

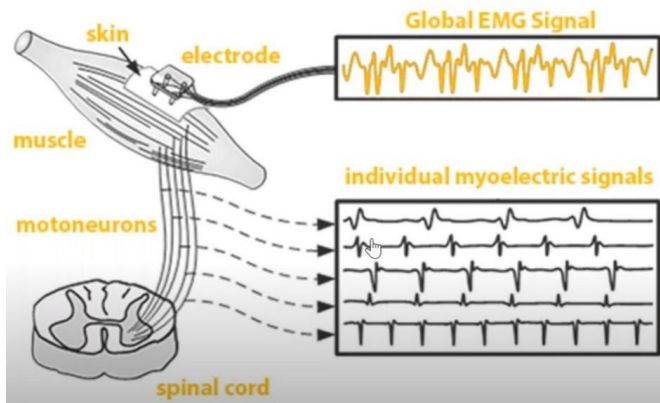


Рис. 1. Схема микроэлектромиографии (микро ЭМГ)

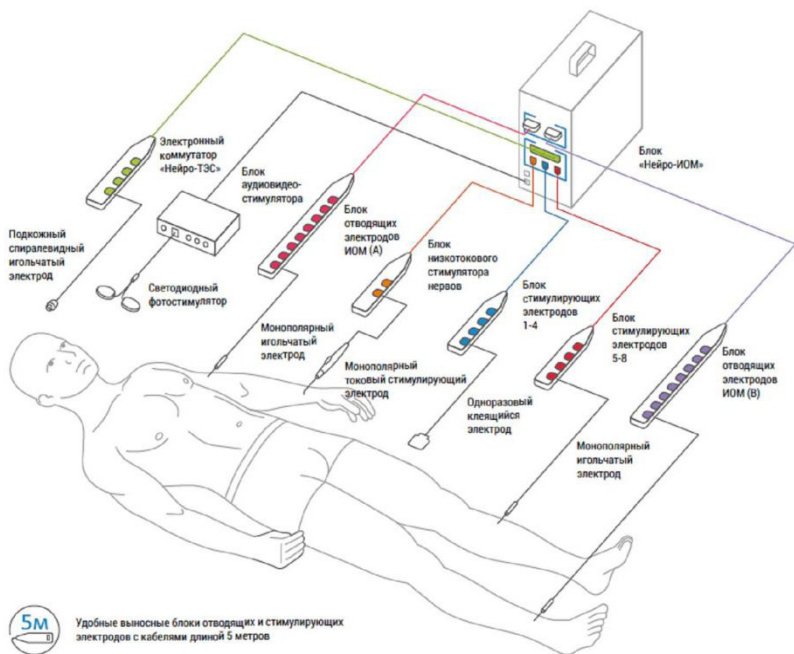


Рис. 2. Многокомпонентная схема регистрации физиологических параметров мышечного аппарата и его нервной регуляции

Таким образом, открываются новые перспективы контроля эффективности реализации программ развития и нейрореабилитации опорно-двигательного аппарата, а также диагностики ранних проявлений вероятных нейродегенеративных процессов. Постоянное развитие технологий производства биосенсорных систем обеспечивает, по сути, формирование Биомедицины будущего. Биомедицина будущего будет основана на методах телеметрии и непрерывном мониторинге основных физических и химических параметров в динамике повседневной трудовой, служебной и образовательной деятельности человека для предотвращения отказа и дегенерации структур нервно-мышечного аппарата, а также в реализации программ реабилитации и восстановления.

### Литература

1. Сироткина И. Е. Футурист в физиологии: к 120-летию Николая Александровича Бернштейна. Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 4. с. 39-47. doi:10.17759/chp.2016120404
2. Ramazzini, Bernardino (1 September 2001). «De Morbis Artificum Diatriba [Diseases of Workers]». *American Journal of Public Health*. 91 (9): 1380–1382. doi:10.2105/AJPH.91.9.1380. ISSN 0090-0036. PMC 1446785. PMID 11527762.
3. Ethical values and virtues of the Diatriba. A tribute to Bernardino Ramazzini on the tercentenary of his death (1714)”. Researchgate.net. Retrieved 25 July 2017.
4. Tord Kjellstrom Productivity Losses Ignored in Economic Analysis of Climate Change Climate Change, Human Security, Health, Risk & Vulnerabilities, Economic Development. Article 2014.09.23]
5. Rodahl K. Occupational Health Conditions in Extreme Environments. *The Annals of Occupational Hygiene*. 2003; 47(3): 241–252.
6. Hanns-Christian Gunga Human Physiology in Extreme Environments. Book. Second Edition, 2020. Copyright © 2021 Elsevier Inc. All rights reserved. Academic Press. 358 p.
7. Беляев А.Ф. Здоровье моряком. Проблемы и решения. Владивосток: Русский остров, 2010. 312 с.
8. Lehmann M., Foster C., Gastmann U., Keizer H., Steinacker J.M. Definition, types, symptoms, findings, underlying mechanisms, and frequency of overtraining and overtraining syndrome. In: *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*, edited by Lehmann M., Foster C., Gastmann U., Keizer H., Steinacker J.M. New York: Kluwer Academic/Plenum, 1999, p. 1–7. 192
9. Lipowski Z.J. Sensory and Information Overload Behavioral Effects. *Psychosomatic Medicine: theoretical concepts*. Reprinted from *Comprehen-*

sive Psychiatry. 1975; 16(3): 199-221. Copyright © 1975 by Grune & Stratton. Inc. Reprinted by permission. 205

10. Matthews Michael Ep. #387: 8 Signs of Overtraining That Most People Don't Know. Review article published online 2011. <https://legionathletics.com/overtraining-podcast/> 2017

11. Madrid R.E., Ramallo F.A., Barraza D.E., and Chaile R.E. Zhaoli Gao (Academic Editor) Smartphone-Based Biosensor Devices for Healthcare: Technologies, Trends, and Adoption by End-Users. Bioengineering (Basel). 2022 Mar; 9(3): 101.

УДК 37.034

## БОКС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Михайлова Н.Я., Вакула В.

**Аннотация.** В статье раскрывается воспитательный потенциал организованных занятий боксом в спортивной секции. Посещение юношами секции по борьбе часто продиктовано наличием агрессии или обиды. В силах тренера использовать педагогические знания и навыки для воспитания честных, отзывчивых, смелых и морально устойчивых ребят.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, бокс, школьник, личность, здоровье.

## BOXING AS A MEANS OF FORMING MORAL QUALITIES OF A PERSON

Mikhailova N.Ya., Vakula V.

**Annotation.** The article reveals the educational potential of organized boxing classes in the sports section. Young men's visits to the wrestling section are often dictated by the presence of aggression or resentment. The coach is able to use pedagogical knowledge and skills to educate honest, responsive, brave and morally stable children.

**Keywords:** physical culture, sports, boxing, student, personality, health.

Спорт и физическая культура обладают большой социальной значимостью, их популярность обуславливает определяющую роль в качестве одного из ведущих факторов воспитательного процесса, и в первую очередь детей школьного возраста.

Не требует специальных доказательств то, что физической культуры и спорта обладают высоким положительным эффектом воздействия на человека и представляют собой сложную социальную деятельность с преобразующей и формирующей направленностью.

В сегодняшнее время огромное значение приобретает проблема формирования у молодежи нравственных качеств, которые составляют своеобразный стержень, позволяющий не «сгибаться» в сложных жизненных ситуациях, стать личностью. Собственно, для общества эта проблема всегда была одной из самых актуальных. Традиционными методами и средствами из арсенала народного образования с успехом решать вышеизложенные задачи достаточно проблематично, что, в свою очередь, приводит к необходимости поиска дополнительных средств и способов решения воспитательных задач. В качестве одного из наиболее благоприятных факторов для этого являются занятия боксом [2].

Вполне логичен вопрос: «Почему именно бокс?». Дело в том, что бокс выгодно отличается от иных видов спорта, благодаря своим характеристикам [2]:

- популярностью;
- широким выбором средств и методов тренировки;
- относительной доступностью в техническом и материальном обеспечении;
- большим арсеналом формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков;
- военно-прикладной подготовкой и т.д.

Бокс является тем видом спорта, где требуется воля, предельная концентрация внимания, оперативность принятия решений, точность действий и знание техники ведения боя. В процессе занятий боксом спортсмен учится преодолевать физическую и психическую усталость, неуверенность в себе, страх, боль, напряжение, воспитывает множество полезных физических и психических качеств, в том числе необходимых для работоспособности и социальной активности [3, 5].

Бокс выступает тем специфическим видом спорта, в котором необходимо наиболее яркое проявление личностных качеств занимающихся. Это обусловлено тем, что боксерский поединок характеризуется наличием конфликта между спортсменами, от сути которого зависит логика их, а это, в свою очередь, определяет выбор средств разрешения соперничества за лидерство [4].

Процесс формирования личности школьника средствами бокса требует создания динамики взаимности понимания ценностей и действий. Для этого необходимо следующее условие – ориентация педагога-тренера на понимание своих воспитанников, присутствие обязательной двусторонней формы связи, проявляющейся во взаимодействии как об-

мене нравственными отношениями в целостной педагогической системе «школьник – педагог – школьный коллектив». Сегодня в спортивной педагогике утверждается категория взаимодействия на основе понимания личности как социального субъекта, активно взаимодействующего с окружающим миром.

Следует также обратить внимание на то, что процесс формирования свойств личности и психических процессов не будет протекать достаточно эффективно и продуктивно, если ребенок, занимающийся боксом, сам не желает активно совершенствовать свои психические качества, учиться психической саморегуляции. Занимающийся должен сам проявить готовность воспитать свой характер, закалить волю, научиться управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, уметь мобилизовать силы для волевых решений, совершенствовать внимание и мышление, тем самым активно стремиться к самовоспитанию. Практика доказывает, что занимающиеся, которые осуществляют данное стремление, в последующей жизни добиваются выдающихся успехов. Причем в самовоспитании одна из главных ролей принадлежит педагогу-тренеру, от которого во многом зависит, сумеет ли ребенок правильно настроиться и сможет ли он продолжать самовоспитание в ситуациях неуспеха [7].

В своей статье Репин С.А., Насыров М.Р., проведя анализ опыта педагогического содействия, выделили ряд следующих обязательных условий, усиливающих эффективность нравственного воспитания школьников в процессе занятий боксом [6]:

- высокий уровень нравственного сознания самих педагогов, включая знание базовых нравственных категорий и понятий, особенностей усвоения их школьниками – от представлений о нормах нравственности до понятийных форм мышления;

- постоянный мониторинг уровня усвоения школьниками моральных требований, норм и понятий с целью дальнейшего планирования учебно-воспитательной работы в условиях, например, боксерской секции;

- планирование, разработка и воплощение специальных, позитивно провоцирующих педагогических ситуаций, позволяющих практически закреплять усвоенные школьниками понятия и нормы нравственного поведения;

- систематическое использование приемов и методов, закрепляющих и углубляющих нравственные качества личности школьника.

Приобщая молодое поколение к спорту и социально значимой деятельности через бокс, снижается риск потенциального употребления вредных веществ, алкоголя, осуществляется профилактика преступности, повышается уровень информированности о ведении здорового образа жизни, формируется готовность пропагандировать ЗОЖ среди

своих сверстников. Будет увеличиваться число ребят, занятых во внеурочное время, повышаться интерес к учебе, улучшится успеваемость, появится дополнительная мотивация.

Правильно утверждение, что абсолютно каждый человек может сделать из себя стройного, сильного и здорового, главное желание и упорство.

Школьники, систематически посещающие занятия по боксу переходят в разряд – спортсмены. Тренировки, соревнования, общие переживания, делают их сплоченными, появляется уважение. Одна из самых крепких дружб, которые есть в мире между людьми, зарождается в спорте. Именно эти качества нужны для здоровых людей, как морально, так и физически.

Поколение должно быть здоровым и воспитанным. Спортивные люди – это сильная нация и процветание государства [1].

### Литература

1. Асланов Р.Э. Бокс, как способ формирования общих компетенций и воспитания личности студента профессионала // Вопросы педагогики. 2017. № 4. С. 5-7.

2. Бокс в системе физической культуры студентов вузов РФ : учеб. пособие / А. К. Намазов [и др.] - СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. - 97 с.

3. Губанов Э.В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

4. Колесник И.С. Актуализация проблемы формирования личности в процессе занятий боксом // Теория и практика физической культуры. 2007. № 5. С. 46-48.

5. Кузнецов М.Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научнопрактической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

6. Репин С.А., Насыров М.Р. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2012. № 1 (65). С. 53-59.

7. Ткаченко А.Н., Матвиенко Г.Г. Психология бокса // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности. Материалы I Международной научной конференции. Под общей редакцией С.В. Беспаловой. 2016. С. 378-382.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бабенко С. Н., Спивак И. А.

**Аннотация:** Рассмотрены причины плохого здоровья студентов в современном мире. Как средство пропаганды здорового образа жизни используются физические упражнения. В статье рассмотрены гимнастические системы в ракурсе исторического опыта. Исторические и методические основы Немецкой, Шведской и Сокольской гимнастики, их основатели и историческое наследие.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, студенческая молодежь, Немецкая, Шведская гимнастика, Сокольская гимнастика.

## GYMNASTIC PROCESSES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Бабенко С. Н., Спивак И. А.

**Abstract:** The reasons for the poor health of students in the modern world are considered. Physical exercise is used as a means of promoting a healthy lifestyle. The article examines gymnastic systems from the perspective of historical experience. Historical and methodological foundations of German, Swedish and Sokol gymnastics, their founders and historical heritage.

**Key words:** Healthy lifestyle, student youth, German, Swedish gymnastics, Sokol gymnastics.

**Актуальность.** Здоровье молодежи сегодня является важнейшим элементом потенциала здоровья страны, а сохранение и формирование здоровья студентов, их мотивации к здоровому образу жизни - одна из главных задач. В настоящее время, на этапе развития общества, наблюдается рост интереса к здоровому образу жизни среди студентов, что связано с интересом общества к здоровью специалистов, окончивших высшие учебные заведения. Не случайно в последнее время преподаватели проявляют глубокий интерес к вопросам здоровья и прививают ответственное отношение к здоровью студентов.

**Результаты исследования.** В целом, основными причинами плохого здоровья студентов являются малоподвижный образ жизни, умственные нагрузки, чрезмерное использование девайсов, вредные привычки, такие как курение и нерегулярное питание. Одним из средств пропаганды здорового образа жизни среди студентов являются физические упражнения.



На примере исторического опыта, наиболее известными видами выступали такие гимнастики как: Немецкая, Шведская, Сокольская гимнастика. В 1816 году Фридрих Людвиг Ян (1775-1852) публикует книгу под названием «Немецкое искусство гимнастики», совместно с Эрнстом Эйзеленом, в которой он описывает методические основы спортивной жизни для немцев. Разделы книги включают следующие блоки:

1. Гимнастические упражнения, которые включают: ходьбу, бег, прыжки, качели, плавание, упражнения на растяжку, брусья, метание, тягу, толкание, подъем, переноску, растяжку, борьбу.

2. Гимнастический инвентарь.

3. Правила гимнастики, законы о гимнастике, поведение и одежда гимнастов и учителей.

4. Дресс-код [1].

Основная идея Ф. Яна заключалась в том, «что он называл движением Turnverein, заключалась в том, чтобы превратить немецкую молодежь в сильных граждан». Ян под гимнастикой понимал совокупность всех физических упражнений. Со временем упражнения со снаряжением получили дальнейшее развитие и дополнялись другими спортивными видами: плаванием, играми, фехтованием и пешим туризмом.

Автор О.Д. Федотова акцентирует внимание на то, что «приспособления и снаряды, предложенные А. Яном, имели утилитарную направленность и были предназначены для многократного повторения определенного двигательного действия» [2].

Также одной из известных гимнастических систем является Шведская гимнастика. Ее основателем является Пэр-Генрик Линг (1776-1839). Он предложил деление гимнастики на четыре части – педагогическую, военную, врачебную и эстетическую.

Педагогическая гимнастика включала упражнения, которые человек делает сам, по своей воле, для собственного развития (такие упражнения характеризуются как субъективно-активные). Военная гимнастика по своей сути – это борьба во всех ее видах, где человек обучается владению оружием или использованию своей собственной силы для борьбы (такие упражнения характеризуются как объективно-активные). Назначение врачебной гимнастики – посредством движений, прилагаемых по преимуществу с посторонней помощью, облегчать болезненные явления в организме человека (субъективно-пассивные упражнения). При помощи эстетической гимнастики человек учится наглядно и понятно для других выражать движениями свои мысли и чувства (такие упражнения характеризуются как объективно-пассивные) [3].

В настоящее время в системе физического воспитания можно встретиться с отголосками шведской гимнастики в виде упражнений на шведской стенке (рибстуде, как и в виде самого снаряда, разработанного

Лингом), упражнений на буме (гимнастическом бревне), шведских гимнастических лавках козле, лошади, канатах и т.д. Также одним из известных открытий П. Линга, считается разработка концепции крытого гимнастического зала, которой с небольшими изменениями во многих системах физического воспитания пользуются и поныне.

Если в немецкой гимнастике ценились точность, прямые линии и углы, а целью упражнений считалось воспитание силы и выносливости и укрепление воли, то гимнастика Линга на первое место ставила гармоническое развитие тела и была более терапевтической, медицинских обоснованной. Однако в начале XX века на волне антинемецких настроений за основу физического воспитания в армии и школе взяли совсем иную модель, пришедшую из Праги «сокольскую гимнастику» [4].

Основателем Сокольской гимнастики является Мирослав Тырш (1832-1884) чешский общественный и спортивный деятель, педагог, профессор, литературный критик, историк искусства, доктор философии. Получив образование, Тырш открывает спортивный кружок «Сокол», целью которого является развитие физических и духовных качеств.

В отличие от других систем гимнастики, в сокольской, как и в балете, требовалось тянуть носок, округлять пальцы рук и делать плавные переходы между движениями. Занятия преимущественно проходили под музыку. Соколы разработали гимнастический костюм для занятий и парадный костюм (соколиным пером на шляпе), а также другую атрибутику: флаг, эмблемы, гимн и др. В качестве снарядов использовались палки, булавы, флажки, шарфы, палицы, пики. Часто практиковались массовые, групповые упражнения на синхронность и построение гимнастических пирамид.

Соколы устраивали многочисленные слеты, в которых участвовали большое количество «братьев», где проводились соревнования, оздоровительные мероприятия, беседы, лекции, культурные мероприятия.

Авторы считают, что современное общество до сих пор интересуется такими направлениями как сокольское движение [5].

Вывод: всем выше перечисленным гимнастическим системам присущи все основные черты системы физического воспитания. Например, мировоззренческие основы: направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья.

Теоретико-методические основы: все системы опираются на достижения многих наук (анатомия, физиология, биохимия, философия, педагогика и др.), на основе которых гимнастика разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания

Программно-нормативные основы, представлены разные направления общеподготовительное, специализированное и др.

Организационную структуру систем представляют школы, готовые преподавателей, инструкторов гимнастики.

Регулярные занятия гимнастикой или физическими упражнениями могут не только укрепить иммунную систему, но и улучшить настроение, уменьшить стресс, улучшить сон и повысить концентрацию внимания.

Современные условия обусловлены необходимостью использования основных средств, методов и различных воспитательных приемов в процессе физического воспитания студентов, поэтому опыт исторических гимнастических систем может способствовать формированию мотивации к здоровому и подвижному образу жизни.

### Литература

1. Бутовский А.Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики // Собрание сочинений: в 4-х т. – К.: Олимпийская литература. - 2009. - С. 110-276

2. Кристиан Янсен и Хеннинг Боргграфе . Нация – Nationalität – Национализм. Кампус, Франкфурт–на-Майне. - 2007. - С. 44. с.

3. Филиппов А. // СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОЗРЕНИЕ Учредители: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». - №2. - С. 320-339.

4. Федотова О.Д., Озеров В.П. Физическое воспитание в наследии немецких педагогов-филантропистов: вклад Ф. Гутс-Мутса и Ф. Яна // Интернет-журнал «Мир науки». - 2016. - №номер 6. - С. Том 4.

5. Федотова О.Д., Спивак И.А. Современные тенденции развития Сокольского движения // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. - №3. - С. 24-26.

УДК 796 (082)

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ременюк А.И., Глизнуца А.А.

**Аннотация:** В статье дается характеристика дифференцированному обучению на занятиях физической культурой, описываются критерии дифференцированного оценивания по физической и технической подготовленности учащихся, дается понятие технологии дифференцированного обучения на занятиях физической культуры, уточняются критерии групп дифференцированного обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, дифференцированное обучение, дифференцированное оценивание, внеурочная деятельность.

# DIFFERENTIATED TEACHING AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Remenyuk A.I., Gliznutsa A.A

**Annotation:** *The article describes the characteristics of differentiated training in physical education classes, describes the criteria for differentiated assessment of physical and technical readiness of students, gives the concept of technology of differentiated education in physical education classes, the criteria for groups of differentiated learning are specified.*

**Key words:** *physical culture, sports, differentiated education, differentiated assessment, extracurricular activities.*

**Актуальность.** В настоящее время сфера образования переживает период качественных преобразований. Совершенствование занятия физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса дифференцированного обучения. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой [1].

**Результаты исследования.** Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учащегося по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но «тучные» дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;

- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Дифференцированное обучение - это форма организации учебного процесса, при которой преподаватель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа) а также часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса [2].

Различают дифференциацию: по возрастному составу (учебные группы, возрастные параллели, разно возрастные группы); по полу(мужские, женские, смешанные классы, команды); по области интересов(виды спорта); по уровню физического развития(уровню достижений); по личностно-психологическим типам(типу мышления, акцентуации характера, темпераменту и др.); по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Основная цель технологии уровневой дифференциации - развитие личности обучающихся на уровне его возможностей и способностей и освоение различных видов физической деятельности.

Задачами технологии уровневой дифференциации являются сохранение интереса к предмету на протяжении учебы и обеспечение индивидуального уровня овладения знаниями, умениями и навыками. Также задачей выступает создание условия для определенной степени самостоятельности детей в обучении.

В группах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности занятий физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми учащимися [3]. Применяя современную обучающую технологию дифференцированного обучения, в нашем учебном заведении мной проводятся следующие мероприятия на занятиях физической культуры и во внеурочное время:

1. Работа с одаренными учащимися и привлечение их к спортивным мероприятиям городского и республиканского значения.

2. Распределение учащихся на медицинские группы и организация занятий с ними согласно разработанному положению об оценивании и аттестации по состоянию здоровья к различным группам.

3. Тестирование учащихся для определения уровня физических способностей по 4 упражнениям-тестам в начале учебного года (входной контроль).

4. Работа с учащимися среднего уровня физического развития на дополнительных занятиях и привлечение их к спортивным мероприятиям.

5. Повторное тестирование учащихся и мониторинг роста физической подготовленности учащегося в конце учебного года.

6. Разработка и подбор специальных упражнений для учеников специальной медицинской группы.

7. Тематический опрос для учащихся, освобожденных от занятий физической культуры по состоянию здоровья на продолжительный период.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся. При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у учащихся положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться [4].

Постоянно ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений.

Всестороннее изучение учащихся, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели учащийся подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения занятия становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и конструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Работа во внеурочное время занимает важное место в системе дифференцированного подхода к учащимся. Именно после основных занятий детей можно объединить в группы соответствующие их возможностям и заниматься с каждой группой отдельно. Кроме того, во время таких дополнительных занятий психологический климат внутри группы гораздо комфортней. Как сказал один из современных педагогов Ю.Г. Коджаспиров: «Хорошо бы заниматься на фоне положительных эмоций, а не принуждая себя и детей работать вопреки желанию, через «Не хочу!» , стиснув зубы и мобилизовав всю свою силу воли. Иметь возможность учиться и учить с удовольствием, а не по принуждению». Учитывая, что на дополнительные занятия дети приходят добровольно, а не по обязанности и имеют свободу выбора группы (секции, кружка), результативность таких занятий гораздо выше [2].

Основной акцент на работе во внеурочное время делается на создании трех направлений: работа с физически сильными (одаренными) детьми; работа с физически слабыми детьми; работа с детьми отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

При работе с физически одаренными детьми основной акцент делается на определении направления их способностей, с последующим привлечением их к занятиям в спортивных школах на отделениях соответствующих их данным. Это направление является наиболее приоритетным, т.к. возможности для работы с такими детьми в ДЮСШ несомненно выше, чем в общеобразовательных учреждениях. Но это не значит, что направлени-

ем в спортивную школу работа с такими детьми заканчивается. Кроме того не все дети достаточно мотивированы для занятий в ДЮСШ, т.к. несмотря на лучшие условия, которые им могут предоставить, от детей требуется и значительное время для этих занятий (как правило ежедневные тренировки, частые соревнования и т.п.). Для некоторых учащихся это неприемлемо (например: далеко живут, приоритетом служат занятия другим видом деятельности – рисование, музыка и т.д.). И тогда дополнительные занятия в школе дают им возможность активно развивать их таланты. Для физически подготовленных детей является актуальным посещение специализированных секций и кружков (например: секция волейбола, баскетбола, гимнастики). Так как в таких секциях делается акцент на развитие определенных двигательных качеств, которые у ребенка наиболее выражены. Физически сильные дети систематически привлекаются к соревнованиям, спортивно-оздоровительным мероприятиям, как в качестве участника, так и в качестве судьи, контролера, организатора, а при возможности и для показательных выступлений. Не всегда способности или интересы ребенка определяются быстро. Часто с ним приходится несколько лет работать развивая его природные таланты во всех направлениях, прежде чем он сможет определиться в своих предпочтениях [3].

Работа со слабыми детьми как правило полностью ложится на плечи школы. Организация дополнительных занятий с такими детьми крайне важна. Среди других учащихся, равных им по силам и подготовке, многие смогут работать более продуктивно. Как правило наиболее актуально для таких детей посещение секций по ОФП. Так как программа таких секций включает наиболее разнообразный материал, выбор упражнений и дает возможность ребенку наиболее полно повысить свою успеваемость во всех видах школьной программы.

Работа с родителями во внеурочной работе занимает важное место. Ведь дети - это отражение своей семьи. Физически подготовленные дети, в основном, приходят из семей, где физические упражнения тесно вплетаются в повседневную жизнь. И не любовь к активным движениям, у детей слабых, прививается им родителями, хотя и не всегда осознано. Работа с родителями включает в себя: выступления учителя по физической культуре на родительских собраниях с беседами, лекциями по различным темам, информативными сообщениями об успехах их детей на уроках физической культуры; индивидуальные беседы с родителями; совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, где родители могут участвовать как в роли зрителя, так и участника, организатора (например: «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.п.); открытые уроки по физической культуре.

Заключительный этап - работа по дифференцированному подходу к учащимся заканчивается, как правило, только после того, как учащийся



покинет стены школы после ее окончания. Но в конце каждого учебного года необходимо подвести итог проделанной работе. Для этого в июне месяце проводится повторное тестирование учащихся по тем же упражнениям, что и в начале года. Это необходимо для выявления изменений, которые произошли в уровне развития физических способностей каждого учащегося. На основании полученных данных учащимся формулируется домашнее задание по физической культуре на лето. Учащиеся, наиболее значимо улучшившие свои результаты за учебный год обязательно поощряются [2].

**Заключение.** Считаю, что обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, способствует повышению физической подготовленности учащихся. Дифференцированный подход к учащимся несомненно повышает мотивированность к занятиям физическими упражнениями, что в свою очередь ведет не только к повышению уровня физической подготовленности, но к пониманию необходимости тесной связи повседневной жизни с физической культурой.

### **Литература**

1. Атропова М.В., Мойке Г.Г., Кузова Л.И., Бородина Г.В. Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии // Педагогика, 2006. № 5. с. 57-62
2. Кузнецова, З.И. Об основных проблемах физического воспитания школьников // Новое в теории и практике физического воспитания детей и подростков. – М.: Изд-во АПН СССР, 2019. 23с.
4. Монахов В.М., Орлов В.А., Фирсов В.В. Проблема дифференцированного обучения в средней школе. – М., 2020. 93с.
5. Эльнонин, Д.Б. Давыдов В.В. «Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности» 2005. С.9-15.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Абрамова В.В.** Профессор, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
- Апетри И.И.** Воспитатель –методист ФИЗО, МДОУ ЦРР «Романица» №1
- Бабенко С.Н.** ПМР, г. Тирасполь, учитель МОУ «Тираспольская средняя школа-комплекс №12»
- Бачу А.Я.** Доцент, ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
- Вакула В.** Магистрант, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
- Гайко О.Н.** Заместитель директора по воспитательной работе, Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение №2, г. Тирасполь
- Галынин А.И.** Учитель физической культуры, МОУ «Бендерский теоретический лицей имени Л.С. Берга», г. Бендеры
- Глизнуца А.А.** Руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры Тираспольский аграрно-технический колледж им. М.В. Фрунзе, г. Тирасполь
- Граневский В.В.** Доцент, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь
- Гросул Е.Б.** воспитатель-методист по физической культуре, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №43 «Солнечный лучик», г. Тирасполь
- Донцу В.В.** Заведующая, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 19 «Катюша», г. Тирасполь
- Дубошевская Т.В.** воспитатель-методист по физической культуре МС(К)ОУ №2, Тирасполь

- Дырда А.О.** Заведующий, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №49 «Золотой петушок», г. Тирасполь
- Емельянов И.В.** Студент, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь
- Иванченко Л.Н.** Учитель физической культуры, МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа №16», г. Бендеры
- Иванченко О.П.** Учитель физической культуры, МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа №16», г. Бендеры
- Калак М.С.** Воспитатель-методист ПНД ФИЗО, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 33 «Тополёк», г. Тирасполь
- Ковганец В.А.** Учитель физической культуры, МОУ ТСШ N 3 им. А.П. Чехова, г. Тирасполь
- Котомина А.Е.** Студентка, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
- Лопатюк А.Л.** Заведующий, воспитатель-методист по приоритетному направлению деятельности (физическое воспитание), Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №20 «Андриеш» «Центр развития ребенка», г. Тирасполь
- Лузина Е.Б.** Учитель физической культуры, Муниципальное образовательное учреждение «Бендерская гимназия №1», г. Бендеры
- Михайлова Н.Я.** Доцент, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
- Пашкина А.А.** Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, инструктор по физической культуре Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение №2, г. Тирасполь
- Ременюк А.И.** Учитель физической культуры, Бендерская гимназия №3 им. И.П. Котляревского, г. Бендеры

<b>Ротарь Л.А.</b>	Воспитатель – методист ФИЗО, МДОУ ЦРР «Романица» №1
<b>Руденко К.А.</b>	воспитатель-методист по приоритетному направлению деятельности (физическое воспитание), Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №20 «Андриеш» «Центр развития ребенка», г. Тирасполь
<b>Рябохлист Г.А.</b>	Воспитатель-методист по ФИЗО, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка» №17, г. Тирасполь
<b>Севастьянова С.А.</b>	Заместитель заведующей по ОД, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 19 «Катюша», г. Тирасполь
<b>Сливка С.А.</b>	Воспитатель ГПД, Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа – детский сад № 2, г. Тирасполь
<b>Спивак И.А.</b>	старший преподаватель, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
<b>Стойнова О.В.</b>	Учитель начальных классов, Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение №2, г. Тирасполь
<b>Сырбу И.П.</b>	Воспитатель-методист по ПНД, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №43 «Солнечный лучик», г. Тирасполь
<b>Таран А.С.</b>	Учитель-логопед, МДОУ № 72, г. Тирасполь
<b>Федотова Е.С.</b>	Старший преподаватель, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
<b>Цуркан А.В.</b>	Учитель-логопед, МДОУ № 72, г. Тирасполь
<b>Чебан М.В.</b>	Студентка, ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Федотова Е.С., Чебан М.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С БОЛЬНЫМИ ОЖИРЕНИЕМ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	4
<i>Галынин А. И.</i> ЭТИМОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	11
<i>Гайко О. Н., Пашкина А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	16
<i>Гросул Е. Б.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНИЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	21
<i>Донцу В.В., Севастьянова С.А.</i> СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	26
<i>Дубошевская Т.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ .....	32
<i>Дырда А.О.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	36
<i>Емельянов И. В., Граневский В. В.</i> УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ .....	41
<i>Иванченко Л. Н., Иванченко О. П.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ И ИНТЕНСИФИКАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	45

<i>Котомина А.Е., Абрамова В.В.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ТИРАСПОЛЕ .....	51
<i>Ковганец В. А.</i> МАТЕМАТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ШАХМАТЫ .....	58
<i>Калак М. С.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	63
<i>Лузина Е. Б.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНО УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУРСЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	68
<i>Руденко К. А., Лопатюк А. Л.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	76
<i>Рябохлист Г. А.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА .....	80
<i>Сливка С. А.</i> ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	85
<i>Сливка С. А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ .....	90
<i>Стойнова О. В.</i> СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	95
<i>Сырбу И. П.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СЮЖЕТНО-ИГРОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	99
<i>Ротарь Л.А.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ .....	103

<i>Апетри И.И.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ .....	107
<i>Цуркан А.В, Таран А.С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ .....	112
<i>Бачу А. Я.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОДВЕРЖЕННЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ .....	115
<i>Михайлова Н.Я., Вакула В.</i> БОКС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ .....	124
<i>Бабенко С. Н., Спивак И. А.</i> ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	128
<i>Ременюк А.И., Глизнуца А.А.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	131
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	138

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И ИСТОРИКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы республиканской научно-практической конференции*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 16.11.23. Формат 60 × 90/16.

Усл. печ. л. 9,0. Электронное издание. Заказ № 148.

Изд-во Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.