

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ

*Материалы Республиканской
научно-практической конференции*



Тирасполь
Издательство
Приднестровского
Университета
2025

УДК [796:37] : 061.3(082)

ББК Ч5я431 + Ч4я431

А43

Ответственный редактор:

Самолюк О.И., к.п.н., доцент кафедры ТиМФВиС факультета ФКиС

Рецензенты:

Трусова О.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМФВиС факультета ФКиС

Чебан Т.Н., к.п.н., доцент кафедры спортивных игр факультета ФКиС

А43 **Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях современной образовательной парадигмы:** материалы республиканской научно-практической конференции ПГУ им. Т.Г. Шевченко 5 ноября 2024 г. [Электронный ресурс] / ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко» ; Факультет физической культуры и спорта. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та. – 190 с.

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] : 061.3(082)

ББК Ч5я431 + Ч4я431

Рекомендовано Научно-координационным советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Ответственность за содержание публикаций несут авторы

Уважаемые читатели!

Перед вами сборник научных статей, посвященный актуальным вопросам физической культуры, спорта и здоровья. Этот труд объединяет работы исследователей, педагогов, тренеров и практиков, чьи усилия направлены на изучение и развитие теоретических и прикладных аспектов физического воспитания. На страницах сборника размещены материалы Республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях современной образовательной парадигмы», организованной факультетом физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко 5 ноября 2024 года.

В последние годы физическая культура занимает все более важное место в жизни современного общества. Активный образ жизни и систематические занятия спортом становятся неотъемлемой частью укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения качества жизни. В то же время развитие науки в данной области позволяет глубже понять механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, совершенствовать методики тренировки и формировать новые подходы к организации физического воспитания в образовательных учреждениях и спортивных клубах. Настоящий сборник охватывает широкий спектр тем: от исследований физиологических процессов, связанных с физической активностью, до социальных и педагогических аспектов спорта. Здесь вы найдете статьи, посвященные инновационным методикам подготовки спортсменов, вопросам мотивации к занятиям спортом, а также анализу современных тенденций в области физической культуры. Мы надеемся, что данный сборник станет полезным инструментом для преподавателей, тренеров, студентов и всех, кто интересуется вопросами физической культуры. Пусть эти работы вдохновляют вас на новые открытия, профессиональное развитие и активное участие в формировании здорового общества.

Желаем вам приятного и продуктивного чтения!

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Михайлова Е. В.

Аннотация. В статье рассматривается партерная гимнастика как эффективное средство физического развития дошкольников. Описываются основные принципы и методики проведения занятий, а также влияние партерной гимнастики на формирование физической активности, координации движений и общую моторику детей. Особое внимание уделяется роли партерной гимнастики в укреплении здоровья и улучшении эмоционального состояния детей в дошкольном возрасте. Приводятся примеры упражнений и рекомендаций для педагогов и родителей.

Ключевые слова: партерная гимнастика, физическое развитие, дошкольники, координация движений, здоровье, моторика, занятия, двигательные навыки, физическая активность, эмоциональное развитие.

GROUND GYMNASTICS AS ONE OF THE TYPES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Mikhailova E. V.

Abstract. The article considers parterre gymnastics as an effective means of physical development of preschoolers. The basic principles and methods of conducting classes are described, as well as the influence of parterre gymnastics on the formation of physical activity, coordination of movements and general motor skills of children. Special attention is paid to the role of parterre gymnastics in strengthening the health and improving the emotional state of children in preschool age. Examples of exercises and recommendations for teachers and parents are given.

Keywords: parterre gymnastics, physical development, preschoolers, coordination of movements, health, motor skills, classes, motor skills, physical activity, emotional development.

Физическое развитие детей дошкольного возраста имеет большое значение для их общего здоровья, роста и развития. Поэтому актуальность данной работы состоит в необходимости укрепления здоровья детей и привлечения их к занятиям физкультурой и спортом. Двигательный

аппарат ребенка должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было неуклюжим, стесненным в движении, не координированным. Важным аспектом этого процесса является использование различных методов и приемов физической активности. Одним из таких методов является партерная гимнастика.

Она представляет собой комплекс упражнений, выполняемых на полу, в различных позах: в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров, что делает ее доступной и безопасной для детей [1]. В данном исследовании будет рассмотрено значение партерной гимнастики, ее цели, методика занятий и влияние на физическое развитие дошкольников.

Партерная гимнастика является отличным способом улучшить физическую форму детей, а также способствует развитию двигательных навыков и общей физической активности [2].

Цель – способствовать развитию физических данных детей, формировать у них основные двигательные качества и навыки. При этом поставленная цель достигается без вертикальной нагрузки на позвоночник, т.к. все упражнения выполняются, лежа на спине, животе.

Задачи:

Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, работы опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:

- обучение упражнениям партерной гимнастики;
- развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений;
- развитие внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления, чувства ритма.

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие интереса к физическим упражнениям;
- формирование культуры движений.

Рассмотрим принципы организации партерной гимнастики. Одним из принципов партерной гимнастики является наглядность. Очень важен показ упражнений воспитателем, он должен быть четким, грамотным, так же упражнение может быть показано ребенком, либо используются иллюстрации.

Важный принцип – это постепенность. Определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Еще один принцип партерной гимнастики – доступность. Означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

Важное условие успешности занятий – чередование нагрузки. Для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата.

Мы предлагаем несколько форм проведения занятий:

- традиционная;
- игровая;
- упражнения в стихах, сказки- путешествия.

Например, «Сказка про крабика»: На берегу озера жил-был крабик, светило яркое солнышко, крабик потянулся, крабик разогнулся, и однажды встретил бабочку, она так красиво порхала, крыльями махала, но стала и легла отдохнуть, а крабик тем временем решил сделать сюрприз бабочке, он подарил ей огромную корзину цветов, бабочке очень понравился сюрприз и она предложила крабику прогуляться на лодочке, но вдруг поднялся сильный ветер и лодку стало раскачивать, так друзья оказались на другом берегу, где стояла красивая берёзка, а на березке сидели птички и звонко пели, на их пение прибежал паучок и рассказал, что вернуться домой они могут по большому красивому мосту, вернувшись домой, друзья обнаружили много жемчужин, которые выкатились из ракушек, их тоже нужно вернуть домой. (На подчеркнутые слова дети выполняют упражнения партерной гимнастики).

Упражнения можно совершенствовать добавлением предметов, музыкального сопровождения, что поддерживает эмоциональный настрой занятия, помогает справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений [2].

Каждое занятие включает разминку, комплексы партерной гимнастики и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела [3]

Комплексы партерной гимнастики создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц:

- упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;

- упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава;
- упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для развития гибкости позвоночника [4].

Заканчивается занятие обязательно релаксацией – расслаблением, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения. Релаксация может состоять из статических упражнений йога-гимнастики, дыхательных упражнений, упражнений на общее расслабление мышц (могут выполняться сидя по-турецки; лежа на спине, на боку в позе эмбриона, с закрытыми глазами под спокойную музыку, со словесным сопровождением в игровой форме (например, «Морской прибор», «Волшебный сон», «Бабочка и цветы») [5].

При составлении комплексов упражнений следует учитывать возрастные и физиологические особенности детей, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- обязательный разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное исполнение упражнений на гибкость и растяжку;
- симметричное выполнение упражнений для обеих сторон тела;
- выполнение упражнения до легкой болезненности;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью занимающихся;

Благодаря системе и комплексам упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. Благодаря занятиям гимнастикой, приобретая определенные навыки, раскрывая свои физические возможности, дети с уверенностью и легкостью участвуют в фестивалях, праздниках и конкурсах ...

Таким образом, партерная гимнастика является эффективным инструментом для физического развития дошкольников. Она не только способствует улучшению физического состояния и здоровья, но и формирует у детей любовь к движению и здоровому образу жизни. Внедрение партерной гимнастики в дошкольные учреждения может значительно повысить уровень физической активности и общего развития детей, что, безусловно, окажет положительное влияние на их будущее.

Литературные источники

1. Брик, А. В. Средства художественной гимнастики как основной составляющей физического развития учащихся младших классов / А. В. Брик. – Текст : непосредственный // Архивариус.– 2016. № 9 (13). С. 41-44.
2. Назина О. Ю., Токарь М. В., Клименко Ю. Г. Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры в школе / Ю. А. Назина, М. В. Токарь, Ю. Г. Клименко. – Текст : непосредственный// Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. Сборник статей Тридцать первой международной научно-практической конференции. – 2020. С. 75-79.
3. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н. Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С. 25-27.

УДК 372.3

ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Марьина Е. М.

Аннотация. *Статья посвящена командным спортивным играм, которые способствуют развитию физических качеств, социальной активности и эмоционального благополучия детей. Игры не только формируют физическую активность, но и развивают такие важные качества, как дисциплина и ответственность. Спортивные игры выделяются среди других видов активности благодаря их структурированности и способности воздействовать на эмоциональную и психическую сферу детей, улучшая регуляцию всех систем организма. В заключении подчеркивается, что участие в командных играх является универсальным инструментом физического воспитания, способствующим гармоничному развитию дошкольников.*

Ключевые слова: *командные спортивные игры, дошкольники, физическое развитие, здоровье, двигательные навыки.*

THE INFLUENCE OF TEAM SPORTS GAMES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

Maryina E. M.

Abstract: *The article is devoted to team sports games that contribute to the development of physical qualities, social activity and emotional well-being of children.*

Games not only shape physical activity, but also develop important qualities such as discipline and responsibility. Sports games stand out among other types of activity due to their structure and ability to influence the emotional and mental sphere of children, improving the regulation of all body systems. In conclusion, it is emphasized that participation in team games is a universal tool of physical education, contributing to the harmonious development of preschoolers.

Keywords: team sports games, preschoolers, physical development, health, motor skills.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте – это фундамент здоровья и гармоничного развития ребенка. Именно в этот период закладываются основы двигательных навыков, формируется правильная осанка, укрепляется иммунитет, закладываются основы здоровья и физического развития, формируются двигательные навыки и создается база для воспитания физических качеств.

Процесс физического развития включает в себя оздоровительные, образовательные и воспитательные аспекты. Среди оздоровительных задач основное внимание уделяется охране жизни и укреплению здоровья детей, а также всестороннему физическому развитию, что включает совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Как подчеркивает Кенеман А.В., следует повышать общую работоспособность детей, принимая во внимание особенности развития их организма [2]. Задачи становятся более специфичными: это помогает в правильном и своевременном окостенении, формировании изгибов позвоночника и способствует адекватному развитию терморегуляции. Важно также улучшать работу центральной нервной системы, уравновешивая процессы возбуждения и торможения, а также совершенствуя двигательный анализатор и органы чувств.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также на понимание роли физических упражнений в их жизни и укрепление здоровья. Благодаря высокой пластичности нервной системы дети легко осваивают двигательные навыки. К основным из них, таким как ползание, бег, ходьба, лыжные прогулки и катание на велосипеде, они активно прибегают в повседневной жизни. Особую привлекательность для них представляют командные спортивные игры, такие как баскетбол, футбол, хоккей и бадминтон.

Командные игры занимают одно из ведущих мест в организации спортивно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Они подразумевают взаимодействие в команде и способствуют развитию ловкости, выносливости, быстроты, а также дисциплины и ответ-

ственности. В результате, такие игры не только поднимают настроение, но и обеспечивают эмоциональную разрядку, улучшают общее самочувствие и развивают двигательные навыки.

Спортивные командные игры можно рассматривать как высшую форму подвижных игр. Они характеризуются четкими правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку игрового поля, продолжительность матча, а также необходимое оборудование и инвентарь, что позволяет организовывать соревнования различного уровня. Соревнования по таким играм требуют от участников значительного физического усилия и проявления волевых качеств [1].

Спортивные игры пользуются устойчивой популярностью благодаря их разнообразному воздействию на организм детей дошкольного возраста, в том числе на эмоциональную сферу, что делает их эффективным инструментом для физического воспитания.

Разнообразные движения, которые выполняют участники во время проведения спортивной игры, имеют значительное оздоровительное значение. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают обмен веществ и активизируют работу всех органов и систем организма. Спортивные игры особенно полезны для детей, занимающихся умственным трудом, предоставляя возможность для активного отдыха. Командные спортивные игры выделяются среди игровых видов деятельности тем, что в них акцентируется важность движений, так как они требуют творческой активности и активного участия [3].

Действия в играх могут быть ограничены определенными правилами, установленными как общепринятыми, так и руководителем или самими игроками. Участники преодолевают различные трудности на пути к достижению общей цели – победы или освоения новых приемов. Одним из главных результатов спортивных командных игр является радость и эмоциональный подъем, что удовлетворяет потребность организма в физической активности.

Ключевая особенность спортивных командных игр заключается в том, что они представляют собой универсальный вид физической активности. Участие в таких играх одновременно воздействует на двигательную и психическую сферу дошкольников. Принятие решений в условиях постоянно меняющейся игровой обстановки требует активного участия сознания в контроле и регуляции действий. Это, в свою очередь, приводит к улучшению силы и подвижности нервных процессов, а также к совершенствованию регуляции деятельности всех систем организма, включая кору головного мозга и центральную нервную систему. Игровая деятельность отличается своей сложностью и многообразием движений, которые вовлекают все группы мышц, способствуя гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Меняющиеся условия игры требу-

ют от участников постоянной адаптации движений к новым ситуациям, что формирует гибкие и пластичные двигательные навыки, улучшает ловкость и развивает способность создавать новые движения на основе уже освоенных.

При организации спортивных командных игр важно учитывать, что для дошкольников достижение целей связано с высоким физическим и психическим напряжением. Игровые действия имеют соревновательный характер и выражаются в стремлении победить в каждом противостоянии и в игре в целом. Для решения различных игровых ситуаций участники применяют специальные действия, называемые игровыми приемами, которые могут быть как индивидуальными, так и коллективными.

Каждый игрок должен овладеть широким спектром индивидуальных действий, чтобы эффективно справляться с любыми вызовами, возникающими в ходе игры. В наиболее распространенных ситуациях применяются игровые навыки – закрепленные способы выполнения игровых приемов. Хотя действия участников могут не отличаться особым разнообразием, в них всегда можно выделить две взаимосвязанные стороны: внешнюю и внутреннюю. Внешняя сторона подразумевает выбранный способ решения двигательной задачи, который определяется конкретной игровой ситуацией и законами механики движения [1].

Внутренняя сторона касается психических процессов, связанных с принятием правильных решений. В условиях современности, с учетом снижения общей двигательной активности, возрастает значение спортивных командных игр, так как они помогают дошкольникам регулярно заниматься физической активностью.

Спортивные командные игры играют значительную роль в воспитании нравственных качеств у дошкольников, таких как солидарность, товарищество и ответственность за действия других. Правила игр способствуют формированию сознательной дисциплины, честности, выдержки и умению контролировать свои эмоции после сильного возбуждения, а также сдерживать эгоистические порывы.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания детей дошкольного возраста. Они не только помогают закрепить и совершенствовать изученные упражнения и движения (например, игры с мячом развивают ловкость и координацию, а эстафеты – быстроту и выносливость), но и способствуют всестороннему развитию ребенка. Регулярные занятия спортивными играми укрепляют здоровье детей, развивая такие важные двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, координация, гибкость и выносливость. Кроме того, игры улучшают ритм и точность движений, а также способствуют полноценному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Организация командных игр помогает решать ряд важных задач:

развивает коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, формирует чувство ответственности и взаимовыручки, повышает самооценку и снижает уровень тревожности. Для достижения наилучших результатов важно включать в программу разнообразные спортивные командные игры, как подвижные, так и малоподвижные [1].

Благодаря положительным эмоциям, которые дети получают во время спортивной командной игры, у них формируется устойчивый интерес к физической активности и желание заниматься спортом.

Литературные источники

1. Арсентьева, В. П. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учебное пособие / В.П. Арсентьева. – Москва: ФОРУМ, 2012. – 144 с. – Текст : непосредственный.

2. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы / Е.Н. Вавилова. – Москва: «Издательство Скрипторий», 2007. – 160 с. – Текст : непосредственный.

3. Лебедева, Л. В. Физическое воспитание дошкольников / Л.В. Лебедева, М. М. Борисова. – Москва: ООО «АКАПринт», 2005. – 280 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.17

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

**Файберг Н. В.
Евсеева Е. В.**

Аннотация. *В статье рассматриваются оценочные суждения студентов вузов о культуре ЗОЖ, физическом и ментальном здоровье; характеризуются основные составляющие технологии воспитания культуры ЗОЖ у студентов вузов.*

Ключевые слова: *физическое и ментальное здоровье, студенты вузов, ЗОЖ.*

FOSTERING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

**Feinberg N. V.
Evseeva E. V.**

Abstract. *The article considers the evaluation judgments of university students about the culture of healthy lifestyle, physical and mental health; the main components*

of the technology for educating healthy lifestyle culture among university students are characterized.

Keywords: *physical and mental health, university students, healthy life.*

Актуальность. Представляется значимым и обоснованным рассматривать процесс воспитания культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов в тесной взаимосвязи и неразрывном единстве главных составляющих – физического и ментального здоровья. При этом важно учесть не только самооценки студентов в отношении их соматического здоровья (показатели физического развития, уровень физической подготовленности, показатели функционирования систем организма, частота заболеваний и т.п.), но и их самооценки в отношении социальных составляющих – духовно-нравственные ориентиры, жизненные ценности и смыслы, стрессоустойчивость, мотивация к достижению жизненных целей и т.п. [1; 2; 3]

Цель работы – выявить оценочные суждения студентов о важности ЗОЖ, охарактеризовать основные составляющие процесса воспитания культуры ЗОЖ у студентов Бендерского политехнического филиала Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь.

Основная часть предпринятого исследования проходила в Бендерского политехнического филиала Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь. Пилотажное исследование было проведено в марте 2024 г., основное исследование проходило в течение полугода (апрель – май и сентябрь – декабрь) 2024 г. В нем приняли участие студенты очной формы обучения – 354 респондента (в том числе 213 студентки и 141 студентов-юношей).

В ходе исследования использовались традиционные для социологических и педагогических исследований опросные методы: анкетирование и интервьюирование. Анкетирование проводилось в трех формах: 1) в очной раздаточной форме; 2) анкетирование дополнялось интервьюированием (форма развернутого интервью); 3) параллельно был использован дистанционный опрос с помощью Google-форм. Респондентам были предложены 12 закрытых вопросов с выбором варианта/вариантов ответов и шесть открытых вопросов с возможностью предложить свой, желательный развернутый вариант ответа.

Результаты исследования. Как показали полученные результаты не менее 75 % респондентов знакомы с определением «Здоровье» в версии ВОЗ и согласны с такой трактовкой. Несколько скромнее выглядит процент респондентов (54%), корректно трактующих понятие «Ментальное здоровье». Вместе с тем, респонденты осознают тесную взаимосвязь физического и ментального здоровья человека. Они убеждены (не менее 73%)

в необходимости воспитывать культуру здоровья, формировать привычку ежедневно уделять внимание вопросам и физического, и ментального здоровья, поддерживать высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности, создавать собственные ментальные модели.

Физическое здоровье, высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности по справедливому утверждению студентов (70%) является базисом, основой для достижения жизненных целей. Респондентам было предложено оценить собственный уровень физического здоровья по пяти уровням от отлично до очень плохо. При этом респонденты весьма критично и по всей видимости объективно оценили свой уровень физического здоровья. Картина самооценки выглядит следующим образом: отлично – 19%, хорошо – 51%, удовлетворительно – 20%, плохо – 7%, очень плохо – 3%.

Оценивая уровень физической подготовленности 40% респондентов, оценили его как высокий, 35% как средний уровень, 16% как низкий или недостаточный, 8% затруднились ответить на данный вопрос. Вместе с тем немалая часть респондентов (50%) выразили позитивное отношение к ГТО, т.к. участвуя в испытаниях комплекса (VI ступень) они имеют возможность объективно оценить уровень развития физических качеств и отслеживать динамику личных достижений. Здесь следует отметить, что представителями данной группы респондентов являются лица, регулярно занимающиеся спортом и имеющие спортивные разряды, и звания.

Респонденты, не занимающиеся двигательной активностью и спортом, помимо обязательных занятий по предмету «Физическая культура» (16,5%), отмечают, что ГТО им не интересен и не нужен. В качестве причины уклонения от таких занятий называют лень, не умение себя заставить, отсутствием мотивации. Одновременно они осознают важность и необходимость занятий двигательной активностью и не теряют надежду на включение в такие занятия в ближайшем будущем.

Отмечая тесную связь физического и ментального здоровья, респонденты теряются в поисках выхода из довлеющих социальных трансформаций современного социума. Не секрет, что в современном социуме слишком много бездуховности, бескультурья, ложного патриотизма, идеологии эгоизма, тщеславия, себялюбия и самолюбования, неприятия чужого мнения, других культурно-исторических традиций, религиозных и политических взглядов [5].

Респонденты отмечают, что ежедневный информационный поток оказывает зачастую стрессовое воздействие, сопровождается психической усталостью и даже провоцирует конфликтные ситуации. В этом контексте респонденты высоко оценивают значимость самосовершенствования, умение управлять собственным психоэмоциональным состоянием, адекватно оценивать риски, видеть и объективно анализировать

целостную картину происходящих процессов, контролировать и корректировать собственные действия.

Особое значение респонденты придают техникам выхода из стрессовых ситуаций и их освоению. Их интересует проблема – «Как выйти из стресса?» без обращения за медицинской и/или психологической помощью, без каких-либо лекарственных средств и т.д. Несмотря на то, что многие респонденты (не менее 56%) понимают важность и эффективность теплого дружеского общения, творчества, двигательной активности, массажа, водных процедур, релаксирующей музыки, смеха, просмотра кинокомедий, прогулок на свежем воздухе и эпизодически используют такие средства, их интересуют современные техники, достижения современной психологии.

Студенческая пора – время приобретения не только общекультурных и профессиональных компетенций, но и время активного формирования личной картины мира, мировоззрения и мироощущения, личного Я, социальных оценок и суждений, убеждений и духовно-нравственных принципов. В этой связи нельзя оставлять вне поля зрения преподавателей и руководителей вузов важной задачи – воспитания культуры ЗОЖ, получение реальных позитивных результатов в формировании физического и ментального здоровья студентов.

Выводы. В конце можно сказать что, целями воспитательной политики в сфере ЗОЖ являются: защита прав и законных интересов студентов в сфере ЗОЖ; создание стратегии молодежной политики вуза в сфере ЗОЖ [4]; формирование интеллектуальной среды ЗОЖ (знания, убеждения, навыки); поддержка инициатив студентов, ППС в вопросах ЗОЖ и совершенствование условий для ведения ЗОЖ в контексте «вуз – территория здоровья»; формирование системы идей, ценностей, смыслов, ориентиров ментального здоровья, способности противостоять неблагоприятным внешним воздействиям социума.

Литературные источники

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. – Текст : непосредственный.

2. Блинова, Н. Г. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. вузов / Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва : Владос, 2008. – 192 с. – Текст : непосредственный.

3. Лоцаков, А. М. Психолого-педагогическая концепция формирования культуры здоровья студентов классического университета. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2019. Вып. 2 (831). С. 157-168.

4. Любаев, А. В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов-первокурсников / А.В. Любаев – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. - №24 (104). – С.675-677.

5. Трещева, О. Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода / О.Л. Трещева [и др.] – Текст : непосредственный // Омский научный вестник. 2014. – № 1 (125). – С. 154-157.

УДК 376.1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ, КАК СРЕДСТВО ОБОГАЩЕНИЯ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ

Карчевская Н.М.
Сливка С.А.

Аннотация. Данная статья раскрывает сущность здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе педагога, благотворное влияние на психическое и физическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья. Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, образовательные технологии, коррекционная работа

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE WORK OF AN EDUCATOR, AS A MEANS OF ENRICHING THE DEVELOPMENT AND EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH DISABILITIES

Karchevskaya N.M.
Slivka S.A.

Annotation. This article reveals the essence of health-saving technologies in the correctional work of a teacher, the beneficial effect on the mental and physical condition of children with disabilities. It is very important that each of the considered technologies has a wellness orientation, and the health-saving activities used in the complex would eventually form a child's stable motivation for a healthy lifestyle, full and uncomplicated development.

Keywords: health-saving technologies, educational technologies, correctional work.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Восточная мудрость гласит: «У кого есть здоровье – у того есть надежда, у кого есть надежда – у того есть все!» Она определяет два главных принципа. Первый – здоровье было, есть и будет основной ценностью, так как дает предпосылки к развитию и совершенствованию духа, души и тела. Второе – здоровье является высшей ценностью общества, поскольку качество человеческой жизни есть достояние не только отдельной личности, но и общества в целом. Чем выше ценится здоровье человека в обществе, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Ребенок должен понимать, что быть здоровым – это его долг перед самим собой. Детям, испытывающие проблемы со здоровьем, труднее учиться. Мы, педагоги, должны помочь им преодолеть эти трудности. Задачи оздоровления могут быть успешно решены только на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Нужно найти в себе силы, время и, самое главное, желание помочь детям вырасти здоровыми, сильными, красивыми.

Современные образовательные реформы требуют не только высокой профессиональной квалификации педагогов, разработки новых учебных материалов, но и современных образовательных технологий и инновационных программ [3].

Обновление и улучшение технологий обучения в настоящее время невозможно без использования технологий, способствующих укреплению здоровья [3]. Хотя традиционно считалось, что основной целью школы является обеспечение необходимого образования, обучение детей, сегодня не менее важно защищать здоровье наших детей в процессе обучения [4]. С состоянием здоровья связана и успешность обучения, да и качество образования в целом. Поэтому одним из приоритетов современной системы коррекционного образования было сохранение и укрепление физического здоровья учащихся, формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни, выбор образовательных технологий и защита здоровья учащихся.

В нашем учреждении созданы оптимальные условия для реабилитации и улучшения здоровья ребенка: дети получают полный спектр лечебных и оздоровительных мероприятий в физиотерапевтическом кабинете, в небольшом тренажерном зале, массажном кабинете, в зале лечебной физкультуры и бассейне.

В учреждении воспитатели реализуют следующие здоровьесберегающие технологии:

- корригирующая гимнастика;
- комплексы упражнений на развитие мелкой моторики;

- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- спортивные игры и упражнения;
- гимнастика пробуждения.

Во время многих занятий органы зрения и слуха, мышцы тела, особенно спины, подвергаются сильной статической нагрузке, мышцы рабочей руки подвергаются большой нагрузке. Если дать детям возможность отдохнуть и перейти к другому занятию, симптомы усталости могут исчезнуть. Но наиболее эффективным в этих случаях является выполнение физкультурных минуток. Снять надвигающуюся усталость, восстановить работоспособность, повысить эффективность таких занятий, как обща и локальная усталость, улучшение рук, глаз, слуха, коррекция осанки и многое другое. Использование занятий физического воспитания позволяет учащимся проводить время, оставшееся в классе, с гораздо большей интенсивностью.

Детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата необходима эмоциональная и социальная поддержка. Поэтому педагоги-психологи и логопеды ставят перед собой задачу улучшить их коммуникативные навыки, повысить самооценку с помощью игровой терапии, сказко-терапии, релаксации и логоритмики [1].

Традиционно мы включаем динамические паузы при выполнении различных занятий с детьми. Они созданы для снятия усталости и статического стресса в классах, где школьникам нужна концентрация и умственная активность [4]. Обычно эти паузы включают гимнастику, стимулирующую деятельность речевых центров, упражнения, корректирующие речь. Это как логарифмические элементы, так и жесты со словами (фразы, звуком, стихи и т. д) они способствуют развитию слухового и речевого анализаторов, регуляции дыхания, улучшению мелкой моторики и развитию правильной речи [1].

Говорим слова и выполняем движения, согласно тексту:

«Мы листики осенние, летим, летим, летим.

Мы листики осенние, кружим, кружим, кружим.

Мы немного покружились и на землю опустились».

При выполнении таких упражнений в игровой форме дети учатся ритмично, красиво и без напряжения двигаться.

Или пальчиковая гимнастика, которая включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук. Упражнение «Внимание» помогает сосредоточиться. Говорим: «Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить». Раскрыть пальцы одной руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.

Зрительная гимнастика способствует снятию утомления глаз, ослаблению мышц лица и глазных яблок, предупреждает переутомление и развитие глазных болезней, активизирует работу мышц глаз. Такие упражнения, как «Глазки»: «Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай». Моргать в течении 1 минуты. Или: «Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать». Широко открывать и закрывать глаза. Еще упражнение: «Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд». Нарисовать глазами фигуры сначала по часовой стрелке, затем против.

Дыхательная гимнастика развивает дыхательную систему, учит правильно дышать и максимально выдыхать, очищая свои легкие. Говорим с детьми: «Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет. Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты». Или такое упражнение, говорим: «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим». Стоя, кисти рук переплести в замок и на уровне груди удобно их расположить. Прикрыть глаза, глубоко вдыхать и выдыхать.

Иногда включаем в занятия релаксационные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, носа, лица и тела. Они позволяют успокоить детей, снять нервное и эмоциональное напряжение.

Например, упражнение «Расслабление».

Реснички опускаются....

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем..

Сном волшебным засыпаем....

Дышится легко....ровно...глубоко... и т.д.

Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.

Упражнение «Веселые ребята». Такие игры включают рукопожатия, теплые и ободряющие слова, интерес к настроению игроков, благополучие, юмор, улыбку и смех. Они развивают навыки лучше понимания себя и других, следования определенным правилам, развивают способность к самовыражению, способность регулировать свое поведение, обучают элементам выразительных двигательных приемов, приемам снятия психологического стресса. Они создают здоровое эмоциональное возбуждение и радостное настроение. Я играю в эти простые игры не только утром, но и днем, а также в моменты свободного общения. Кроме того, можно проследить эмоциональный настрой детей, в утренние часы помогает экран настроения, где дети каждый день выбирают подходящий к своему настроению цвет.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс приводит к снижению заболеваемости детей и улучшению пси-

хологического климата в коллективах [2]. Благодаря использованию современных технологий удастся обеспечить максимально комфортные условия каждому школьнику, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и тем самым минимизировать негативные факторы, которые могут нанести вред его здоровью. Работа педагогов, освоивших эти технологии, становится проще и интереснее, когда проблема педагогической дисциплины отпадает, а учитель становится раскрепощенным и создает простор для своего педагогического творчества [4].

Здоровьесберегающие технологии нельзя исключать из системы общего образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других образовательных, развивающих и воспитательных методов и средств [2]. Современная педагогика основана не только на стремлении максимально раскрыть творческие и познавательные способности каждого человека, но и на стремлении воспитать физически и психически здоровое поколение граждан.

Благодаря слаженным действиям всех педагогов учреждения можно добиться положительных результатов в решении проблем со здоровьем ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя: средство обогащения развития и воспитания школьников с ОВЗ

Здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из приоритетов современной педагогики. Воспитание и развитие таких школьников требуют особого подхода, который учитывает их физические, эмоциональные и когнитивные особенности. В этом контексте здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) играют ключевую роль, обеспечивая гармоничное развитие ребенка и поддержание его здоровья.

Для школьников с ОВЗ использование ЗСТ особенно важно, так как их здоровье зачастую находится в зоне риска. Разработка таких технологий ориентирована на снижение физических и психологических нагрузок, формирование положительной мотивации к обучению и социализации.

Роль воспитателя в применении ЗСТ

Воспитатель играет ключевую роль в внедрении ЗСТ, выступая не только педагогом, но и наставником, который помогает детям преодолевать трудности и раскрывать их потенциал. Основные задачи воспитателя:

1. Диагностика состояния здоровья: воспитатель должен учитывать рекомендации медиков и специалистов (логопедов, дефектологов) для выбора адекватных методов работы.

2. Создание безопасной среды: организация пространства и режима дня с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. Формирование культуры здоровья: обучение детей навыкам самообслуживания, правильной осанке, гигиене.

4. Применение современных методов: использование игровых, арт-терапевтических и двигательных технологий для укрепления здоровья.

Методы и приемы ЗСТ в работе с детьми с ОВЗ.

1. Игровые технологии. Игра – это основной способ познания мира для детей. Через сюжетно-ролевые и подвижные игры дети развивают моторику, коммуникацию и эмоциональную устойчивость. Например, игры с элементами дыхательной гимнастики помогают улучшить работу дыхательной системы, что особенно важно для детей с респираторными заболеваниями.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Включают упражнения на координацию, укрепление мышц, дыхательные практики, элементы йоги и ЛФК. Такие занятия помогают не только укрепить тело, но и повысить стрессоустойчивость, улучшить настроение.

3. Арт-терапия. Рисование, лепка, музыка и танцы помогают детям выразить свои эмоции, снять напряжение и развить творческие способности. Для детей с ОВЗ это также способ наладить коммуникацию и повысить самооценку.

4. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Использование мультимедийных материалов, интерактивных игр и образовательных приложений помогает заинтересовать ребенка и адаптировать учебный процесс под его возможности.

5. Психологические технологии. Релаксационные упражнения, медитация, сказкотерапия и техники эмоциональной саморегуляции помогают детям справляться с тревожностью и стрессом.

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет достичь следующих результатов: снижение уровня утомляемости и стресса у детей; укрепление физического и психического здоровья; повышение мотивации к учебе и социальной активности; развитие самостоятельности и уверенности в себе.

Здоровьесберегающие технологии – это мощный инструмент, который помогает воспитателям создавать условия для полноценного развития и воспитания школьников с ОВЗ. Они способствуют не только укреплению здоровья детей, но и раскрытию их творческого и личностного потенциала. Воспитатель, владеющий современными ЗСТ, становится проводником ребенка в мир гармонии, успеха и здоровья.

Выводы

1. Здоровьесберегающие технологии – основа гармоничного развития. Применение ЗСТ в образовательном процессе помогает создать

условия для сохранения здоровья детей с ОВЗ, минимизировать риски перегрузки и улучшить их общее самочувствие.

2. Индивидуальный подход – ключ к эффективности. Успешное внедрение ЗСТ требует учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, включая состояние здоровья, уровень развития и эмоциональные потребности.

3. Комплексность подхода. ЗСТ сочетают физкультурно-оздоровительные, психологические и игровые методы, что позволяет гармонично развивать как физическую, так и эмоционально-психологическую сферу школьников.

4. Роль воспитателя в формировании культуры здоровья. Воспитатель не только организует образовательный процесс, но и способствует формированию у детей позитивного отношения к своему здоровью, навыков самообслуживания и стрессоустойчивости.

5. Повышение качества жизни школьников с ОВЗ. Внедрение ЗСТ способствует снижению тревожности, улучшению адаптации в обществе и формированию положительного отношения к обучению.

Эти выводы подтверждают, что здоровье сберегающие технологии являются неотъемлемым элементом успешного воспитания и развития детей с ОВЗ, помогая им раскрывать свои способности и достигать жизненных успехов.

Практические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ.

1. Организация безопасной и комфортной среды

Создайте условия, минимизирующие физические и эмоциональные перегрузки: оборудуйте помещение удобной мебелью, разделите зоны для активной и тихой деятельности.

Уделяйте внимание вентиляции и освещению, обеспечивайте регулярные перерывы для отдыха.

2. Используйте индивидуальный подход. Составьте карту здоровья каждого ребенка на основе рекомендаций медицинских специалистов. Планируйте занятия с учетом особенностей развития ребенка, его возможностей и потребностей.

3. Включайте физическую активность в ежедневный режим. Проводите адаптированные физкультминутки, утреннюю гимнастику, упражнения для осанки и координации движений. Используйте дыхательные упражнения для укрепления дыхательной системы и снятия стресса.

4. Применяйте арт-терапевтические методики. Включайте в работу рисование, лепку, музыкальные и танцевальные занятия для эмоциональной разгрузки и развития творческих способностей. Используйте сказкотерапию или театральные игры для улучшения коммуникативных навыков.

5. Активно внедряйте информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Используйте интерактивные обучающие программы, приложения и видеоуроки, которые помогают адаптировать процесс обучения и делают его интересным и увлекательным. Следите за балансом времени, проводимого за экранами, чтобы избежать переутомления.

6. Работайте над формированием культуры здоровья. Учите детей правильным гигиеническим навыкам, правилам ухода за своим телом. Включайте в занятия темы, связанные с правильным питанием, соблюдением режима сна и отдыха.

7. Включайте психологические методы поддержки. Проводите упражнения на релаксацию (медитация, дыхательные техники). Используйте позитивное подкрепление и создавайте мотивацию к преодолению трудностей.

8. Взаимодействуйте с семьей. Регулярно консультируйте родителей, делитесь с ними рекомендациями по укреплению здоровья и поддержанию эмоционального благополучия детей дома. Организуйте совместные мероприятия (например, спортивные праздники или арт-терапевтические мастер-классы).

9. Мониторьте здоровье и успехи детей. Ведите дневники наблюдений, где фиксируете состояние здоровья, изменения в поведении и прогресс ребенка. На основе полученных данных корректируйте педагогическую программу и применяемые технологии.

Эти рекомендации помогут воспитателям эффективно использовать здоровье сберегающие технологии, создавая условия для всестороннего развития и успешной социализации школьников с ОВЗ.

Литературные источники

1. Анищенкова, Е. С. Логопедическая ритмика. – Москва : АСТ, 2010, 64 с. – Текст : непосредственный.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие общеобразовательные технологии в современной школе. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – Текст : непосредственный.

3. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : Учебное пособие / Под общей редакцией Н. В. Сократова – Москва : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с. – Текст : непосредственный.

4. Ратенко, С. Е., Тищенко, Н. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде. – Текст : непосредственный // Концепт. 2015. №57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 09.12.2024).

ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Чебан И. Б.

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава (ЭТБС) как ключевого компонента успешного восстановления пациентов. Описываются основные цели реабилитации, включая восстановление подвижности, укрепление мышц и возвращение к повседневной активности.

Ключевые слова: тазобедренные суставы, физическая реабилитация, ЛФК, восстановление подвижности, укрепление мышц.

ENDOPROSTHESIS OF THE HIP JOINTS IN THE POSTOPERATIVE PERIOD

Cheban I. B.

Annotation. The article discusses the importance of physical rehabilitation after hip replacement as a key component of successful recovery of patients. The main goals of rehabilitation are described, including restoring mobility, strengthening muscles and returning to daily activity.

Keywords: hip joints, physical rehabilitation, exercise therapy, restoration of mobility, muscle strengthening.

ТЭП (Тотальное эндопротезирование) – это хирургическая операция по замене поражённого сустава (например, тазобедренного или коленного) искусственным протезом. Такая процедура применяется при серьёзных заболеваниях суставов, которые вызывают сильную боль, нарушение движений и снижают качество жизни пациента [1].

Наиболее распространённые причины для проведения ТЭП включают:

- Остеоартрит (дегенеративные изменения суставов);
- Травмы суставов;
- Ревматоидный артрит;
- Врожденные аномалии суставов.

Цель эндопротезирования – восстановить функцию сустава, снизить боль и улучшить подвижность. Процедура часто имеет хороший прогноз, и пациенты могут значительно улучшить качество жизни после реабилитации.

Актуальность тотального эндопротезирования (ТЭП) связана с тем, что эта операция является одним из самых эффективных способов лечения заболеваний и травм суставов, которые приводят к стойким болям

и потере подвижности. Вот несколько факторов, которые подчеркивают её актуальность:

1. Рост числа заболеваний суставов. Заболевания, такие как остеоартрит и ревматоидный артрит, становятся всё более распространёнными, особенно среди пожилого населения. С возрастом суставы изнашиваются, что приводит к болям и нарушению движений, и ТЭП становится важным решением для улучшения качества жизни.

2. Увеличение продолжительности жизни. С увеличением продолжительности жизни всё больше людей сталкиваются с дегенеративными заболеваниями суставов, что делает операции по их замене востребованными в пожилом возрасте.

3. Повышенные требования к качеству жизни. Современные пациенты ожидают активной и подвижной жизни даже в старшем возрасте, и эндопротезирование помогает им вернуться к повседневной деятельности, включая спорт и физическую активность.

4. Эффективность и безопасность. Технологии эндопротезирования и материалов для протезов постоянно совершенствуются, что делает операции более безопасными, а восстановление – быстрым. Новые материалы и методы фиксации протезов увеличивают срок их службы и снижают риск осложнений.

5. Экономический фактор. Несмотря на высокие затраты на операцию, ТЭП в долгосрочной перспективе часто оказывается экономически выгодным, так как помогает пациентам избежать длительных курсов консервативного лечения и повышает их трудоспособность [3].

Реабилитация после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава (ТЭП) имеет свои особенности, так как этот сустав отвечает за значительную часть движений в нижних конечностях и поддерживает вес тела. Процесс восстановления направлен на улучшение подвижности, укрепление мышц и предотвращение осложнений, таких как вывихи протеза или тромбозы [2].

Особенности реабилитации при ЭПС тазобедренного сустава:

- Ограничение движений: важно избегать крайних положений сустава, например, чрезмерного сгибания, скрещивания ног, чтобы не допустить вывиха.

- Постепенное увеличение нагрузки: нельзя торопиться с возвращением к обычной активности, нужно следовать указаниям врача.

- Регулярная физическая активность и упражнения должны стать частью повседневной жизни, чтобы поддерживать состояние мышцы и улучшать работу эндопротеза.

Следование программе реабилитации может значительно улучшить исход операции и помочь пациенту вернуться к нормальной жизни через 6-12 месяцев.

Основные этапы реабилитации при ТЭП тазобедренного сустава:

1. Ранний послеоперационный период (1-7 дней)

Цель – улучшить кровообращение, предотвратить тромбозы и начать восстановление движений.

- Дыхательная гимнастика для улучшения вентиляции лёгких и профилактики застойных явлений.
- Изометрические упражнения на мышцы ног (например, напряжение и расслабление квадрицепса).
- Активные движения стопами для улучшения циркуляции крови.
- Подъемы ног в лежачем положении с постепенным увеличением нагрузки.
- Мобилизация пациента: через 1-2 дня после операции пациенту разрешается садиться на кровать, а затем с помощью костылей или ходунков делать первые шаги.

2. Ранняя амбулаторная фаза (1-4 недели)

Цель – вернуть подвижность и начать восстановление мышечной силы.

- Упражнения для восстановления движений в суставе, например, осторожные сгибания и разгибания в бедре.
- Ходьба с использованием вспомогательных средств (костыли или трость), постепенное увеличение нагрузки на ногу.
- Упражнения для укрепления мышц бедра, ягодиц и поясницы.
- Профилактика контрактур и улучшение гибкости сустава.

3. Поздняя амбулаторная фаза (4-12 недель)

Цель – улучшить силу мышц и координацию движений.

- Активные упражнения для увеличения объема движений в тазобедренном суставе.
- Продолжение укрепления мышц с помощью специальных упражнений (например, подъем ног, приседания с опорой, упражнения на баланс).
- Увеличение длительности ходьбы и улучшение походки с постепенным отказом от вспомогательных средств.
- Массаж и физиотерапевтические процедуры для снятия напряжения и улучшения кровообращения.

4. Поздний этап восстановления (3-6 месяцев и более)

Цель – вернуть полную функциональность конечности и улучшить качество жизни.

- Упражнения с дополнительной нагрузкой (например, легкие веса) для увеличения силы и выносливости.
- Постепенное возвращение к активной жизни, в том числе безопасным видам физической активности: плавание, езда на велосипеде.
- Тренировка на выносливость и координацию, чтобы вернуться к привычному уровню физической активности.

- Упражнения для предотвращения вывиха эндопротеза: избегание резких движений, скрещивания ног и чрезмерных наклонов [5].

Физическая реабилитация является важным этапом после ЭТС, способствующим восстановлению функции сустава, снижению болевого синдрома и возвращению к обычной активности. Реабилитация включает три основных этапа (ранний, средний и поздний), каждый из которых имеет свои цели и упражнения, направленные на восстановление подвижности, силы и функциональных возможностей пациента [1].

Реабилитация должна быть индивидуально адаптирована к каждому пациенту с учетом его состояния, возраста и уровня физической активности до операции. Важными аспектами реабилитации являются профилактика осложнений, таких как тромбообразование и вывихи, через использование компрессионных чулок и соблюдение правильной техники движений. Обучение пациента правильным движениям и техникам передвижения, а также поддержка со стороны медицинских специалистов и физиотерапевтов являются критически важными для успешного восстановления [2].

Регулярное выполнение назначенных упражнений и соблюдение рекомендаций врачей способствуют более быстрому и эффективному восстановлению. Необходимо регулярно оценивать прогресс пациента и при необходимости корректировать реабилитационную программу для достижения наилучших результатов [3].

Таким образом, с учётом роста заболеваемости тазобедренных суставов и потребности пациентов в качественной жизни, тотальное эндопротезирование остаётся актуальной и востребованной операцией в современной медицине.

Выводы и практические рекомендации.

Эндопротезирование тазобедренного сустава в послеоперационном периоде – это важный этап реабилитации, направленный на восстановление подвижности, снижение боли и предотвращение осложнений. Послеоперационный период условно делится на три этапа: ранний, поздний и отдалённый.

1. Ранний послеоперационный период (1–14 дней)

Основные задачи. Профилактика осложнений: тромбозов, застойных пневмоний, инфекций, вывиха эндопротеза. Обезболивание: применение анальгетиков и противовоспалительных препаратов. Начало двигательной активности: 1–2 день: дыхательная гимнастика, упражнения для стоп и голеней. 2–3 день: пассивные движения ногой в кровати, первые попытки встать с опорой на костыли или ходунки. 3–7 день: первые шаги с частичной опорой на прооперированную ногу.

Рекомендации:

Спать на спине с подушкой между ног (чтобы избежать перекрещивания ног). Избегать резких движений и чрезмерного сгибания сустава.

ва (более 90°). Использовать антисептические средства для обработки шва.

2. Поздний послеоперационный период (15–90 дней). Основные задачи:

1. Укрепление мышц и суставов: работа с реабилитологом, увеличение нагрузки на ногу. 2. Восстановление походки: от хождения с костылями или ходунками к использованию трости. 3. Профилактика вывиха эндопротеза: контроль за амплитудой.

Литературные источники

1. Богосьян, А. Б. Дистрофические заболевания тазобедренного сустава у детей и подростков (вопросы патогенеза и лечения): автореферат доктора медицинских наук /А. Б. Богосьян. – Н. Новгород, 2005. – 31 с. – Текст : непосредственный.

2. Крысь-Пугач, А. П., Рыбачук, О.И., Поп, В.Ю. Эндопротезирование тазобедренного сустава в детском и подростковом возрасте. Украинский НИИ травматологии и ортопедии. – Киев: «Ортопедия, травматология и протезирование». 2000. – №4. – С.137-141. – Текст : непосредственный.

3. Кузин, В. В. Комплексная система повышения эффективности первичного эндопротезирования тазобедренного сустава: автореферат доктора медицинских наук / В.В. Кузин. М., 2005. – 37 с. – Текст : непосредственный.

4. Малахов, О. А. Врожденный вывих бедра (клиника, диагностика, консервативное лечение) / О. А. Малахов, С. Е. Кралина. – М., 2006. – Текст : непосредственный.

5. Ballard, J. Anterior physeal separation. A sign indicating a high risk for avascular necrosis after slipped capital femoral epiphysis/ J. Ballard, A.P. Cosgrove // J. Bone Joint Surg. Br. 2002. - Vol.84.- P. I 176-1179.

УДК 372.363

ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФАКТОР ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА

**Кудрявцева С. Д.
Пунтус Ж. М.**

Аннотация: В статье рассматривается программа танцевально-игровой гимнастики как фактор положительного влияния на физическое развитие детей дошкольного возраста. Раскрыты критерии эффективности развития

двигательных качеств средствами танцевально-игровой гимнастики. Данная методика внедрена в учебный процесс по физической культуре с дошкольниками МДОУ №16 «Незабудка».

Ключевые слова: танцевально-игровая гимнастика, формирование, дошкольник, двигательная деятельность, физическое развитие, музыкально-ритмическое воспитание.

DANCE AND PLAY GYMNASTICS AS A FACTOR OF POSITIVE INFLUENCE ON PRESCHOOLER'S PHYSICAL DEVELOPMENT

Kudryavtseva S. D.
Puntus J. M.

Abstract. *The article considers the program of dance and game gymnastics as a factor of positive influence on the physical development of preschool children. The criteria for the effectiveness of the development of motor qualities by means of dance and game gymnastics are revealed. This technique has been introduced into the educational process of physical education with preschoolers of MDOU No. 16 "Forget-me-not".*

Keywords: *dance and play gymnastics, formation, preschooler, motor activity, physical development, musical and rhythmic education.*

Музыкально-ритмическое воспитание является частью всей системы воспитания дошкольников, которая обладает возможностями для формирования нового поликультурного человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, эстетические качества, моральную чистоту, физическое совершенство. В связи с этим особое значение приобретает осуществление связи между отдельными сторонами физического воспитания дошкольника, в том числе телесного с эстетическим. Физическое совершенство в данном случае является частью эстетической идеала личности. Исходя из этого, вся система физического воспитания дошкольника должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были оправданы не только с точки зрения физиологической и функциональной, но и воспитательно-образовательной и эстетической. В этом плане заслуживает внимание проведение занятий по танцевально-игровой гимнастике, которые способствуют формированию у дошкольников правильной осанки, красивой походки, помогают развитию физических качеств, любознательности, воображения, двигательной памяти, стимулированию работоспособности и многое другое [4].

Воздействие средств физического воспитания на организм дошкольника в разы увеличивается, если они проводятся под музыкальное сопровождение. Воздействие музыки многогранно. Правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций, воспитывает ритм движений, музыкальный слух, а так-

же повышает плотность занятия. Педагог, освобождаясь от счета, уделяет больше внимание детям и качеству выполнения упражнений. Использование музыки обогащает любое занятие, делает его насыщенным, интересным, повышает эмоциональное состояние дошкольников [6].

Физическое развитие детей дошкольного возраста играет ключевую роль в формировании их здоровья, двигательной активности и общей гармонии организма. В современном образовательном процессе особое внимание уделяется методам, которые не только способствуют развитию физических качеств, но и поддерживают эмоциональное благополучие ребенка. Одним из таких эффективных средств является танцевально-игровая гимнастика. Этот вид двигательной активности объединяет элементы танцев, гимнастики и игрового взаимодействия, создавая благоприятные условия для гармоничного развития дошкольников.

Сущность танцевально-игровой гимнастики. Танцевально-игровая гимнастика – это комплекс упражнений, включающий элементы ритмики, хореографии и гимнастики, которые выполняются в игровой форме под музыкальное сопровождение. Основная цель этого метода – развитие двигательных навыков, координации движений, гибкости, силы, выносливости и чувства ритма у детей. Игровая форма делает процесс увлекательным, повышая интерес и мотивацию ребенка к занятиям.

Упражнения строятся на простых танцевальных движениях (прыжках, поворотах, наклонах), включают задания на внимание и реакцию, а также предполагают взаимодействие с другими детьми. Музыкальное сопровождение помогает улучшить ритмическое восприятие и способствует эмоциональному подъему у детей.

Положительное влияние на физическое развитие дошкольников.

1. Развитие основных двигательных качеств. Танцевально-игровая гимнастика способствует развитию таких качеств, как сила, гибкость, быстрота, выносливость и ловкость. Во время выполнения упражнений дети активно двигаются, что укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает мышцы и суставы. Упражнения на равновесие и координацию повышают способность контролировать свое тело в пространстве.

2. Формирование осанки и профилактика плоскостопия. Движения, включающие подъемы на носки, приседания и растяжки, способствуют укреплению мышц стопы и спины, что является профилактикой нарушений осанки и плоскостопия. Регулярное выполнение таких упражнений помогает формировать правильную осанку с раннего возраста.

3. Развитие координации движений и чувства ритма. Выполнение движений под музыку развивает музыкально-ритмическое восприятие и чувство ритма. Дети учатся синхронизировать свои движения с музыкальным сопровождением, что положительно сказывается на их координации движений и пространственном восприятии.

4. Развитие двигательной активности и укрепление здоровья. Танцевально-игровая гимнастика обеспечивает необходимую физическую активность, которая улучшает общее состояние здоровья ребенка. Активные занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов и повышению иммунитета.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы и социальной активности. Игровая форма занятий делает их интересными и эмоционально насыщенными. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, следовать инструкциям педагога и достигать поставленных целей. В процессе совместных игр развиваются навыки командной работы и способность выражать эмоции через движения.

Принципы организации занятий. Для достижения максимальной эффективности танцевально-игровой гимнастики важно учитывать следующие принципы:

1. Индивидуальный подход – упражнения должны соответствовать возрастным и физическим возможностям детей.

2. Игровая форма – занятия должны быть увлекательными, включать элементы соревнования и взаимодействия.

3. Регулярность и системность – тренировки необходимо проводить регулярно для достижения устойчивого результата.

4. Доступность и простота движений – движения должны быть понятны детям, а задания – легко выполнимы.

5. Музыкальное сопровождение – подбирать музыку, соответствующую темпу и характеру упражнений.

Роль педагога в танцевально-игровой гимнастике. Ведущая роль в организации танцевально-игровой гимнастики принадлежит педагогу. Именно он подбирает музыкальные произведения, разрабатывает игровые задания и адаптирует движения под физические возможности детей. Педагог должен поощрять активность детей, поддерживать их эмоциональный настрой и создавать условия для психологического комфорта на занятии. Важным фактором является демонстрация правильной техники выполнения движений и разъяснение их значимости для здоровья ребенка.

Вот несколько примеров таких упражнений:

1. Разминка (5-10 минут)

«Веселый поезд»: участники двигаются цепочкой, имитируя поезд: шаги, повороты, остановки.

«Повторяй за мной»: тренер показывает простые танцевальные движения (хлопки, притопы, повороты), а участники их повторяют.

«Зеркало» – работа в парах: один показывает движение, другой повторяет.

2. Основная часть (20-30 минут)

Игровые упражнения.

«Поймай мяч» – танцую, участники передают друг другу мяч, добавляя танцевальные элементы (приседания, шаги в сторону, прыжки).

«Замри в позе» – участники двигаются под музыку и, когда музыка останавливается, замирают в необычной позе.

«Танцевальные зверушки» – каждый участник изображает движения какого-либо животного (лягушка – прыжки, медведь – топанье, птичка – взмахи руками).

Танцевальные движения:

«Шаги вперед-назад» – шаги вперед-назад под музыку с добавлением хлопков, поворотов или наклонов.

«Круговые движения» – вращения бедрами, руками, головой с добавлением шагов в стороны.

«Ритмичные прыжки» – прыжки на месте в такт музыке с поворотами и сменой направления.

3. Заключительная часть (5-10 минут)

«Танец релаксации» – медленные плавные движения под расслабляющую музыку.

«Танцевальные растяжки» – упражнения на растяжку рук, ног и корпуса под спокойную музыку.

«Спасибо и прощай» – общий круг, хлопки в ладоши и поклоны на прощание.

Пример структуры занятия (40-50 минут):

1. Разминка – 5-10 минут.

2. Основная часть – 20-30 минут (игры и танцевальные движения).

3. Заключительная часть – 5-10 минут (растяжка и релаксация).

Эти упражнения можно адаптировать для детей разного возраста, включая элементы сказочных сюжетов, имитацию движений животных или героев мультфильмов. Для взрослых больше внимания уделяется ритмике, координации и растяжке.

Заключение. Танцевально-игровая гимнастика – это уникальный метод физического воспитания дошкольников, который объединяет в себе элементы игры, танца и физической активности. Занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических и эмоционально-волевых качеств, формированию правильной осанки и координации движений. Благодаря игровой форме дети занимаются с удовольствием, что повышает их интерес к физической активности и способствует их гармоничному развитию. Внедрение танцевально-игровой гимнастики в образовательный процесс дошкольных учреждений является важным шагом на пути к формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Литературные источники

1. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. А. И. Буренина. – Санкт-Петербург, 2000. – 220 с. – Текст : непосредственный.
2. Ветлугина, Н. А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. – Москва : Просвещение, 2012. – 203 с. – Текст : непосредственный.
3. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. / Л. Н. Волошина. – Москва : Аркти, 2005. – 108 с. – Текст : непосредственный.
4. Голицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицина. – М.: Скрипторий, 2003. – 2006. – 72 с. – Текст : непосредственный.
5. Горькова, Л. Г., Обухова, Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий /Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – Москва : «5 за знания», 2007. – 112 с. – Текст : непосредственный.

УДК796.011.1:378.17

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Маруха И. В.

Аннотация. *Статья посвящена вопросу формирования профессиональной успешности студентов через физкультурную деятельность. Цель исследования: обосновать роль физкультурной деятельности в формировании установки на профессиональную успешность студентов высшего педагогического образования. В связи с этим была разработана и апробирована модели физкультурно-оздоровительной работы в Бендерском политехническом филиале Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь. По итогам проведенного исследования сделан вывод о том, что апробированная экспериментальной программа с учетом будущей их профессиональной деятельности, эффективно способствовала повышению уровню общей физической подготовленности у студентов экспериментальной группы.*

Ключевые слова: *физкультурная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация к физической активности.*

FORMATION OF PROFESSIONAL SUCCESS OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

Maruha I. V.

Annotation. *The article is devoted to the issue of developing professional success of students through physical education activities. Purpose of the study: to substantiate the role of physical education in the formation of an attitude towards professional success in students of higher pedagogical education. In this regard, models of physical culture and wellness work were developed and tested at the Bendery Polytechnic Branch of the Pridnestrovian State University named after T. G. Shevchenko, Tiraspol. According to the results of the study, it was concluded that the approved experimental program, taking into account their future professional activities, effectively contributed to increasing the level of general physical fitness among students of the experimental group.*

Keywords: *physical activity, healthy lifestyle, physical culture, motivation for physical activity.*

Введение. Переход общества к цифровым технологиям требует инноваций в системе образования, которая ответственна за подготовку молодого человека к жизни, за формирование его профессионального потенциала и физически здорового поколения. Поэтому необходимо переоценить значимость в современном образовательном пространстве оздоровительной и воспитательной роли физкультурной деятельности [1; 4].

В рамках становления новой парадигмы высшего педагогического образования существенное значение приобретают вопросы обеспечения адаптации обучающегося к изменяющимся жизненным условиям, формирования физически здорового и успешного учителя [3; 6].

Модернизация физкультурной деятельности студентов педагогических специальностей, должна основываться на формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни, способствовать повышению эффективности их профессиональной подготовки. Разработка содержания физкультурной деятельности в высшем учебном заведении на основе инновационных подходов соответствует современным запросам и потребностям молодого поколения [2; 5].

Создавшиеся противоречия между пониманием необходимости формирования физической культуры личности и недостаточно разработанной педагогической системой реализации этого процесса предопределило выбор темы настоящего исследования.

Цель исследования: обосновать роль физкультурной деятельности в формировании установки на профессиональную успешность студентов высшего педагогического образования.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение педагогического опыта, методы опроса (анкетирование); тестирование, методы обработки экспериментальных данных.

База исследования – Бендерский политехнический филиал Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь.

Результаты исследования и их обсуждение. Приоритетным направлением модернизации в филиале является решение важной государственной задачи – подготовки высококвалифицированных специалистов для средней общеобразовательной школы.

Собственные исследования, затрагивающие изучение состояния здоровья обучающихся, выявили, что в процессе обучения снижается потенциал их здоровья. Это проявляется в отклонениях от нормативных показателей физического развития, в снижении работоспособности и повышении утомляемости. На наш взгляд – это явление результат противоречия между необходимостью интенсификации образовательного процесса с целью повышению качества профессиональной готовности специалиста и обеспечением условий обучения.

Целью физического воспитания студентов в Бендерского политехнического филиала Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь формирование физической культуры личности, обеспечивающей профессиональную успешность в учительских специальностях. Для достижения поставленной цели предусматривали решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на физическое самосовершенствование;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение опыта использования физкультурной и спортивной деятельности для достижения профессиональной успешности.

Проведенное анкетирование позволило получить информацию об отношении студентов к физической активности (всего 159). Установили, что регулярно занимаются различными видами физической деятельности только 12% от числа опрошенных студентов. При этом 72% респондентов отметили в ответах, что не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, а 22% – занимаются только на занятиях по физической культуре.

Среди основных причин такого положения чаще всего указываются: отсутствие пользы от самостоятельных занятий – 24%, отсутствие необходимой информации – 30% и свободного времени – 20%, личная неорганизованность – 18% опрошенных студентов.

В целом, физическая активность студентов рассматривается нами как «низкая». Следует отметить, что в Бендерском политехническом филиале Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь имеются специализированные залы,

оборудование, квалифицированные преподаватели, что позволяет реализовать потребности студентов в физкультурной и спортивной деятельности.

В соответствии с логикой модернизации физкультурной деятельности студентов мы разделили на два этапа нашу исследовательскую работу по данному направлению.

Первый этап – этап раннего профессионального развития будущего учителя различных профилей. Обучение на этом этапе должно способствовать ликвидации пробелов в знаниях основ здорового образа жизни и формированию осознанной мотивации к физической активности.

Второй этап – этап реализации поставленных задач, на котором предполагается формирование первичных знаний теории и методики физической культуры, физиологических особенностей организма человека, инновационных оздоровительных программ и методов самоконтроля за собственным состоянием организма.

Считаем, что формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и спортом связано, со следующими социальными и педагогическими условиями:

- повышение значимости физкультурной деятельности в жизни студентов, через пропаганду физической культуры и спорта;
- улучшение материально-технической базы;
- расширение знаний о роли физкультурной деятельности в их профессиональной успешности;
- разработку эффективных методов повышения их физической подготовленности и работоспособности;
- учёт индивидуальных интересов.

Педагогическим профессиям обучение, которым проходит в ПГУ им. Т.Г. Шевченко в г. Тирасполь, связаны со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной нагрузкой и малой двигательной активностью. Поэтому формировали у студентов соответствующие потребности, используя как общие положения о физкультурно-оздоровительной деятельности, так и транслировали четкое понимание влияния их будущей профессиональной деятельности на здоровье. В процессе исследования позитивно изменилось отношение студентов к физкультурной деятельности.

В экспериментальной группе за период исследования произошли существенные изменения: преобладало укрепившееся положительное отношение – у 72% студентов повысились заинтересованность и желание серьезно заниматься в целях повышения профессиональной работоспособности и, следовательно, успешности. В контрольной группе у 86% студентов наблюдали потребительское отношение – желание получить зачет по предмету «Физическая культура».

Заключение. Действенность предложенной модели физкультурно-оздоровительной работы в Бендерском политехническом филиале Приднестровского государственного университета им. Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, подтверждается статистически достоверным улучшением также показателей, характеризующих уровень функционального состояния и физической подготовленности у студентов экспериментальной группы. Апробированная программа с учетом будущей их профессиональной деятельности, показало свою эффективность, которая выразилась в повышении в процессе педагогического эксперимента уровня общей физической подготовленности в экспериментальной группе на 42 %, в то же время в контрольной группе на 16 % ($p < 0,05$).

Литературные источники

1. Алиев, Э. Г. Организация работы секции мини-футбола / Э. Г. Алиев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008 – № 1 (35). – С. 3-5.

2. Галимова, А. Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А. Г. Галимова, В. М. Цинкер. – Текст : непосредственный // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13–1. – С. 51-56.

3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: учебное пособие / М. А. Годик. – Текст : непосредственный – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

4. Губа, В. П. Педагогические основы начальной подготовки юных спортсменов в мини-футболе (футзале) / В. П. Губа, Р. Р. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 40-45.

5. Козлов Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2013.– №2 (44). – С. 72-75.

УДК 371.7

ПРОФИЛАКТИКА УСТАЛОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Пашкина А. А.

Аннотация. *Статья посвящена анализу причин усталости у учащихся и разработке подходов к ее профилактике в процессе обучения и воспитания. Рас-*

считаются физиологические, психологические и педагогические аспекты, влияющие на работоспособность школьников. Предлагаются практические рекомендации по организации учебного процесса, режиму дня и созданию благоприятной образовательной среды, направленные на снижение утомляемости и повышение эффективности учебной деятельности.

Ключевые слова: усталость, физическая активность, образовательный процесс в школе, повышение работоспособности.

PREVENTION OF STUDENT FATIGUE IN THE PROCESS OF EDUCATION AND UPBRINGING

Pashkina A. A.

Abstract. *The article is devoted to the analysis of the causes of fatigue in students and the development of approaches to its prevention in the process of education and upbringing. The physiological, psychological and pedagogical aspects affecting the performance of schoolchildren are considered. Practical recommendations are offered on the organization of the educational process, the daily routine and the creation of a favorable educational environment aimed at reducing fatigue and improving the effectiveness of educational activities.*

Keywords: *fatigue, physical activity, educational process at school, improving performance.*

«Здоровье – это не все, что надо человеку, но если его нет, то человеку уже ничего не надо».

Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм особо подвержен действию окружающей среды. Чем крепче состояние здоровья ребенка, тем результативней будет его учеба в школе.

Утомление на уроке – естественный результат учебной нагрузки. Приемы предотвращения утомления учащихся на занятиях важны в зависимости от возраста ребенка.

Усталость детей в школе – это многогранная проблема, требующая внимания со стороны родителей и образовательных учреждений. Понимание причин и последствий усталости может помочь в создании более комфортной и поддерживающей среды для учеников. Забота о психическом и физическом здоровье детей – это залог их успешного и гармоничного развития.

Усталость у детей в школьном возрасте становится всё более заметной проблемой, вызывающей беспокойство у родителей, педагогов и врачей. Современная жизнь предъявляет высокие требования к детям, что часто приводит к хронической усталости. Давайте разберем основные причины этого явления и его потенциальные последствия.

1. Избыточная нагрузка. Школьная программа становится всё более интенсивной. Дети вынуждены осваивать большие объемы информации, участвовать в дополнительных занятиях и секциях, что создает излишнюю нагрузку.

2. Психологическое давление. Успехи в школе часто становятся предметом сравнений и конкуренции. Жесткие требования со стороны родителей и учителей могут вызвать у детей стресс и тревожность.

3. Недостаток сна. Нехватка полноценного отдыха – распространенная проблема. Позднее засыпание и ранние подъемы не оставляют детям достаточного времени на восстановление сил.

4. Проблемы с социальными взаимодействиями. Взаимоотношения с одноклассниками могут быть источником стресса. Конфликты, буллинг или просто недостаток времени на дружеское общение вызывают дополнительную усталость. **Проблемы с вниманием и концентрацией.** В современной цифровой эпохе дети часто отвлекаются на гаджеты и интернет, что может негативно сказываться на их способности сосредотачиваться на учебе. Последствия усталости. **1. Снижение успеваемости.** Хроническая усталость приводит к снижению концентрации и ухудшению памяти, что в итоге отражается на оценках.

5. Проблемы со здоровьем. Длительное состояние усталости может привести к физическим заболеваниям, таким как головные боли, боли в животе и общая слабость.

6. Эмоциональные проблемы. Дети, испытывающие постоянную усталость, чаще становятся уязвимыми к депрессии и тревожным расстройствам. Они могут испытывать чувство беспомощности и потерянности.

7. Социальная изоляция. Усталость может заставить детей отказаться от общения с друзьями и участия в мероприятиях, что приводит к чувству одиночества.

Любая работа может быть исполнена в полной мере только тогда, когда она постоянно сменяется отдыхом. При этом оптимальный отдых содержится не в полном покое, а в смене вида деятельности, во время которой участвуют другие, неизнуренные отделы организма, активизируются отделы головного мозга.

Для школьников лучший отдых – это активный отдых, который должен быть на воздухе. К сожалению, специфика заболевания детей СКОУ, не позволяет им в полной мере заниматься спортом, активно двигаться, что оказывает отрицательное влияние на здоровье и успеваемость школьников, и служит формированию хронического утомления.

В связи с этим педагогу, при подготовке и проведении урока следует учитывать отдельные моменты, которые уменьшают, отдаляют или предотвращают быстрое утомление:

1) деятельностный тип урока – при насыщенной и очень увлекательной работе усталость наступает намного позже;

2) разумная смена видов учебной работы: слушание, чтение, решение задач, наблюдение, анализ и др. В норме – 4-7 видов занятий за урок. Многократная смена видов занятий на уроке нежелательна, так как требуют от учащихся дополнительных усилий;

3) смена методов обучения: словесный, наглядный, практический, проблемный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не позже, чем через 10-15 минут;

4) применение на уроках методов активизации творческого мышления учащихся. Между творческой активизацией учеников на уроке и вероятностью появления у них утомления присутствует обратно пропорциональная связь. Сюда относится метод поиска необычных решений, творческие и исследовательские задачи, методы проблемного обучения, проведение аналогий, свободного выбора, работа в парах, группах, ролевая игра, ученик как исследователь и др.;

5) регуляция длительности применения ТСО, умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6) наблюдать за сменой поз учащихся в соответствии с видом выполняемой работы;

7) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

8) психофизический комфорт ребенка на уроке – это важнейшее условие предупреждения его утомления. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п. отдалают момент наступления утомления;

9) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни;

10) использование на уроке физкультминуток. Главная задача таких пауз – снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности, повысить работоспособность, а отсюда и результативность обучения. Но в зависимости от ситуации могут быть разные «отдыхи». Иногда детей нужно «встряхнуть», зарядить бодростью; или успокоить, когда надо размять затекшее от долгого сидения тело; а когда снять умственное утомление. На уроках можно применять физкультминутки с использованием предметного материала.

Упражнения для профилактики утомления можно проводить на разных этапах урока. **Профилактика усталости на уроках у учащихся с помо-**

щью физических упражнений играет важную роль в поддержании работоспособности и внимания детей на протяжении учебного дня. Регулярные физические паузы позволяют снизить физическое и умственное напряжение, улучшить кровообращение и активизировать мозговую деятельность.

Основные подходы к профилактике усталости:

1. Физкультминутки. Продолжительность: 2–5 минут. Проводятся каждые 20–30 минут. Примеры упражнений:

«**Растяжка**» – наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.

«**Мельница**» – вращение руками.

«**Солнышко**» – подъем рук вверх и потягивание.

Приседания – 5–10 раз в медленном темпе.

Цель: расслабление мышц шеи, спины и улучшение кровотока.

2. Гимнастика для глаз. Важна при длительном использовании учебных пособий или экранов.

Упражнения:

Перевод взгляда издалека на ближний предмет.

«Рисование глазами» фигур: круги, восьмерки.

Быстрое моргание для снятия напряжения.

Продолжительность: 1–2 минуты.

3. Дыхательные упражнения. Помогают снизить уровень стресса и улучшить снабжение мозга кислородом.

Пример: Вдох через нос (4 счета) → задержка дыхания (2 счета) → медленный выдох через рот (6 счетов). Повторить 3–5 раз.

4. Игровые физические упражнения. Подвижные мини-игры способствуют активизации внимания и повышают настроение.

Примеры: «**Повтори движение**» – учитель показывает движение, а дети повторяют. «**Светофор**» – на слова «красный» дети замирают, «зеленый» – двигаются.

5. Постуральные упражнения (коррекция осанки)

Пример: встать прямо, руки за голову и медленно сводить лопатки. Прогибы спины стоя с опорой на парту.

6. Короткие танцевальные разминки. Веселые танцевальные движения под музыку позволяют детям расслабиться и зарядиться энергией.

Рекомендации по организации упражнений:

- Проводить регулярно, но без чрезмерной нагрузки.
- Учитывать возрастные особенности детей.
- Включать элементы игры для поддержания интереса.
- Контролировать правильное выполнение упражнений.

Такие короткие физические активности позволяют **снять усталость, улучшить концентрацию внимания и повысить эффективность обучения**, создавая благоприятные условия для здоровья и успеваемости учащихся.

Литературные источники

1. Воротилкина, И. М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе. – Текст : непосредственный // № 4. С. 72.
2. Ишмухаметов, М. Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей. – Текст : непосредственный // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
3. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – Текст : непосредственный / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - Москва: Изд-во МГОУ, 2004. – 100с. – (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

УДК 796.332:37.037.1

ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА В ШКОЛЕ

Стефанишена Л. В.

Аннотация. *В статье рассматриваются пути популяризации футбола в школьной среде, основанные на опыте работы в МОУ «Общеобразовательная школа д/с с. Хрустовая». Футбол представлен как доступный и массовый вид спорта, который способствует физическому и социальному развитию детей. Описаны методы повышения интереса школьников к футболу, включая организацию школьных турниров, сотрудничество с тренерами и проведение мастер-классов. Указана важность поддержки со стороны администрации, родителей и местных властей для успешного развития школьного футбола.*

Ключевые слова: *популяризация футбола, футбол в школе, спортивные турниры, командная игра, физическое развитие школьников, социальные навыки, школьные соревнования, тренировки по футболу, поддержка родителей.*

WAYS TO POPULARIZE SPORTS IN MODERN CONDITIONS USING THE EXAMPLE OF FOOTBALL AT SCHOOL

Stefanishena L. V.

Abstract. *The article discusses ways to popularize football in the school environment, based on the experience of working in the MOU "General Education school of the village of Khrustovaya". Football is presented as an accessible and popular sport that promotes the physical and social development of children. The methods of increasing the interest of schoolchildren in football, including the organization of school tournaments, cooperation with coaches and conducting master classes, are described. The importance of support*

from the administration, parents and local authorities for the successful development of school football is indicated.

Keywords: *popularization of football, football at school, sports tournaments, team play, physical development of schoolchildren, social skills, school competitions, football training, parental support.*

«Одна из моих любимых вещей в футболе – это то, как искусство и страсть игры каким-то образом объединяют людей, нации и расы» (Тобин Хит).

В современном мире одной из ключевых задач системы образования является популяризация спорта среди школьников. В этом контексте футбол занимает особое место благодаря своей доступности, массовости и способности развивать у детей важные физические и социальные навыки. Рассмотрим, как на практике можно эффективно популяризировать футбол в школьной среде на основе опыта работы в МОУ «Общеобразовательная школа д/с с. Хрустовая»

Футбол, как вид спорта, часто оказывается одним из первых, с которым школьники знакомятся на уроках физической культуры. И это неудивительно: для организации игры требуется минимум оборудования, что делает его доступным для большинства школ [5]. Благодаря командному характеру, футбол помогает детям развивать не только физическую выносливость и координацию, но и такие важные навыки, как работа в команде, лидерство и умение принимать решения в стрессовых ситуациях [2].

Для успешной популяризации футбола в школе необходимо применять различные методики, направленные на повышение интереса учащихся к занятиям спортом. Одним из эффективных подходов является организация школьных турниров и соревнований, где дети могут участвовать в дружеских матчах. Такие мероприятия не только мотивируют учеников заниматься спортом, но и способствуют формированию спортивного духа и командной солидарности [3].

Кроме того, важным аспектом является сотрудничество школы с тренерами спортивной школы. Введение дополнительных футбольных секций и тренировок для заинтересованных учеников создает благоприятные условия для более глубокого вовлечения школьников в этот вид спорта [6]. Школы могут также приглашать профессиональных футболистов для проведения мастер-классов, что добавляет мотивации и интереса к занятиям.

Регулярные занятия футболом оказывают положительное воздействие на физическое развитие детей. Футбол развивает выносливость, быстроту, реакцию и координацию движений, что помогает детям не только в спорте, но и в повседневной жизни. Помимо этого, игра в фут-

бол способствует улучшению психоэмоционального состояния учеников: участие в командных играх снижает уровень стресса и тревожности, а также учит управлению эмоциями в сложных ситуациях [4].

Еще одно важное преимущество футбола – его положительное влияние на дисциплину и социальное поведение. Командные тренировки и соревнования способствуют развитию у детей ответственности, умения взаимодействовать с окружающими и уважения к правилам [7]. Эти качества важны не только в спортивной сфере, но и в повседневной школьной жизни.

Для успешного развития футбола в школах необходима поддержка со стороны администрации и родителей. Важно обеспечить школы необходимой спортивной инфраструктурой: качественными футбольными полями, инвентарем и возможностью для занятий как на открытом воздухе, так и в зале [1]. Школьные администрации также могут работать с местными органами власти для привлечения финансирования и организации футбольных турниров и соревнований.

Родители играют важную роль в поддержке интереса детей к футболу. Их участие в школьных спортивных мероприятиях, поощрение к занятиям спортом и поддержка достижений детей помогают создать благоприятную атмосферу для развития футбола в школе.

В своей деятельности я делаю акцент на организации различных футбольных мероприятий, чтобы повысить интерес учеников к этому виду спорта. Каждый урок физкультуры стараюсь превратить не просто в занятие, а в увлекательный процесс, включающий игровые элементы и соревновательные моменты, что делает обучение более захватывающим.

Занятия начинаю с разминок и простых игр с мячом, чтобы дети чувствовали себя уверенно на поле. В уроки я включаю такие футбольные элементы, как ведение мяча, пас и удары по воротам, что помогает детям развивать как навыки, так и командный дух. Также я уделяю внимание теории, объясняя правила игры, стратегию и историю футбола, чтобы дети лучше понимали этот вид спорта.

На дополнительных тренировках я сосредотачиваюсь на улучшении индивидуальных умений и тактической подготовке. Каждое занятие начинается с разминки, после чего следуют упражнения для развития координации и техники. Мне важно создать на тренировках дружелюбную атмосферу, где каждый ребёнок чувствует себя частью команды.

Я реализовала проект по футболу в начальной школе в рамках уроков физкультуры. В исследовательском проекте по физической культуре на тему «Футбол» ученики 1-4 классов объясняют, почему этот вид спорта является самым популярным в мире, рассказывают об истории его появления и исследуют, как занятия футболом влияют на организм человека, приводя интересные факты.

Подробнее о проекте: В своей творческой работе учащиеся младших классов изучают историю возникновения футбола, описывают его разновидности, правила и анализируют влияние игры на здоровье. Также в рамках проекта был составлен список ТОП-10 лучших футболистов и дано описание ведущих футбольных клубов мира. В проекте представлены интересные факты, найденные учащимися.

В своей практике в рамках проекта, я решила провести анкетирование среди учеников, чтобы лучше понять их отношение к футболу, выявить уровень интереса и узнать, какие моменты им особенно нравятся или, наоборот, вызывают трудности. Это помогло мне скорректировать свою работу и сделать её более эффективной.

Анкетирование я провела среди учащихся начальной школы 1-4 классов. Анкета включала вопросы о том, как часто дети играют в футбол, нравится ли им этот вид спорта, хочешь ли узнать историю футбола, и какие турниры или мероприятия вызывают наибольший интерес. Также я предложила ученикам выразить своё мнение о том, каких навыков, на их взгляд, им не хватает, и что помогло бы улучшить их игру. В ходе опроса нами получены следующие результаты, представленные в таблице. Всего опрошено 55 человек (таблица 1).

Результаты опроса показали, что футбол по-прежнему является одним из самых любимых видов спорта среди школьников. Многие дети признались, что играют в футбол не только на уроках физкультуры, но и во дворе или посещают местные секции.

Таблица 1. Результаты анкетирования

Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1.Занимаешься ли ты каким-нибудь видом спорта?	51	4	0
2.Нравится ли тебе футбол?	50	5	0
3.Когда ты вырастешь хотел(а) бы ты стать футболистом (фанатом футбола)?	10	45	0
4.Хочешь ли ты узнать историю возникновения футбола?	50	4	1
5.Считают ли твои родители, что спорт дело нужное?	55	0	0
6.Есть ли в твоей семье поклонники футбола?	15	35	5
7.Хотелось бы тебе в будущем стать спортсменом(кой) профессионалом?	10	45	0
8.Положительно влияет ли футбол на здоровье человека?	55	0	0
9.Футбол – это спорт сильных и быстрых?	55	0	0
10. Какие черты характера должны быть у футболиста? Твоё мнение? Перечисли.	Быстрый, сильный, смелый, выносливый, надёжный, красивый.		

В результате анализа опроса, я ввела в программу больше упражнений для развития индивидуальных навыков, таких как дриблинг, точность передач и удары по воротам. Кроме того, я начала проводить дополнительные мини-матчи, чтобы школьники могли лучше освоить командную игру и тактические элементы. Это не только улучшило их мастерство, но и повысило интерес к занятиям.

Я также организую турниры и матчи среди школьников, которые всегда находят отклик у учеников. Мы создаем команды, составляем график игр и проводим финалы, где вручаем награды победителям. Моя задача – заинтересовать родителей и учителей, чтобы создать атмосферу поддержки и праздника. Это помогает развивать спортивный дух и укреплять школьную культуру, где спорт играет ключевую роль.

Чтобы повысить уровень подготовки, я сотрудничаю с МОУ ДО «Каменская СДЮШОР». Привлечение тренеров для проведения мастер-классов позволяет ученикам изучать новые техники и подходы к игре. Это также показывает им, что профессиональные спортсмены начинали с таких же тренировок и уроков.

Каждую четверть я устраиваю для школьников футбольные праздники и фестивали. Как преподаватель физической культуры, я стремлюсь проводить яркие спортивные мероприятия для учеников. Фестиваль по футболу на стадионе – одно из таких значимых событий. Моя цель – привлечь как можно больше детей к активным играм и пробудить у них интерес к спорту. Хочу поделиться как прошел праздник в начальной школе. Подготовка к футбольному фестивалю начался с тщательного планирования. Я выбрала подходящую дату, сформировала команды из разных классов. Сбалансировала каждую команду по количеству игроков и уровню подготовки. Родители и старшеклассники также принимали участие в качестве волонтеров, помогая в организации, что создало атмосферу сплоченности и поддержки для учеников. Во время фестиваля я распределила участников по станциям, где они участвовали в играх и эстафетах с элементами футбола. Это помогло детям совершенствовать ключевые навыки, необходимые для игры. На одной станции проходили упражнения на дриблинг с обходом конусов, на другой – задания на точность ударов по воротам. Еще одна станция включила различные игры и эстафеты. Одним из главных элементов фестиваля являются мини-матчи, где команды демонстрируют свои игровые навыки. Эти матчи помогают развивать командный дух и учат детей взаимодействовать, поддерживать друг друга. Я уделяю внимание тому, чтобы каждый участник получил возможность проявить себя и поиграть, независимо от уровня подготовки. Важным аспектом фестиваля является создание духа соревнования. Я организовала медали и грамоты для победителей, что добавило мотивации. Также я отметила и поощрила лучших игроков, которые

проявили отличные навыки, спортивный дух и дружелюбие. Награждение прошло в торжественной обстановке, что сделало событие ещё более запоминающимся.

Я активно приглашаю родителей прийти на фестиваль. Их поддержка создает дружескую атмосферу, и дети чувствуют, что за ними стоят взрослые. Родители могут участвовать в некоторых играх и эстафетах, что позволяет укрепить связь между семьей и спортом.

В своей работе учителя физической культуры я стремлюсь не только к проведению уроков и тренировок, но и к вовлечению учащихся в спорт за пределами уроков. Одним из удачных методов популяризации футбола среди детей стал стенд в школьном коридоре, который я использую для того, чтобы мотивировать учеников, знакомить их с правилами игры, историей футбола и успехами их сверстников.

Я сделала стенд ярким и насыщенным информацией, чтобы он сразу привлекал внимание детей. На нем размещены разделы, посвященные истории футбола, основным правилам, известным футболистам и достижениям наших школьных команд. Это вызвало интерес к футболу даже у тех, кто раньше не был вовлечен в спортивные секции.

Отдельный акцент я делаю на предстоящих школьных турнирах и спортивных событиях. Регулярно обновляю расписание игр, размещаю фотографии с прошедших соревнований и публикую результаты матчей. Это помогает учащимся быть в курсе событий и мотивирует их принимать участие в будущих соревнованиях.

На стенде я также размещаю вдохновляющие высказывания известных футболистов и тренеров. Это помогает учащимся понять, что футбол – не просто спорт, но и способ развить такие качества, как целеустремленность, дисциплина и способность работать в команде. Такие цитаты нередко становятся поводом для обсуждений среди школьников, побуждая их стремиться к собственным достижениям. Я также стараюсь привлекать учеников к обновлению стенда. Вместе мы выбираем фотографии с прошедших матчей и тренировок, собираем мнения участников и зрителей. Это делает стенд более живым и увлекательным, а дети чувствуют себя частью общей работы.

По результатам проведенных мной уроков, тренировок и организованного футбольного фестиваля, можно сделать несколько важных выводов. Включение футбольных мероприятий в школьную программу оказывает положительное влияние на интерес детей к спорту и их физическое развитие.

Во время уроков по футболу я заметила, что ученики стали гораздо активнее вовлекаться в процесс. Даже те, кто ранее не проявлял интереса к физическим занятиям, с удовольствием начали участвовать. Это связано с тем, что я включила в уроки игровые моменты и командные

соревнования, что сделало занятия более увлекательными и живыми. Дети стали лучше разбираться в правилах футбола, а их навыки владения мячом и командного взаимодействия значительно улучшились.

На тренировках я уделяла особое внимание развитию каждого ребёнка. Мы отработывали дриблинг, точные передачи и удары по воротам. Это помогло детям быстрее обрести уверенность в своих силах, улучшить координацию и общую физическую форму. Особенно заметный прогресс был у тех, кто посещал занятия регулярно.

Футбольный фестиваль, который я провела на стадионе, также показал отличные результаты. Множество учеников с энтузиазмом приняли участие в эстафетах и мини-матчах. Такой формат позволил им не только применить свои навыки в реальной игре, но и развил командный дух, научил работать в коллективе и стремиться к общей цели.

Поддержка родителей и учителей сделала фестиваль настоящим спортивным праздником. Я заметила, что после этого события многие дети стали ещё более мотивированными заниматься спортом, а интерес к футболным занятиям заметно возрос.

Проведённые мероприятия продемонстрировали, что систематическое использование футбола как части школьной программы способствует всестороннему развитию школьников. Они не только улучшают свои физические навыки, но и учатся взаимодействовать в команде, развивают дисциплину и уверенность в себе. Футбол стал для детей не только игрой, но и способом самовыражения и развития лидерских качеств.

Анализируя результаты учащихся, можно сделать выводы, что внедрение футбольных мероприятий в школьную жизнь помогает развить у детей интерес к спорту и здоровому образу жизни. Через турниры, фестивали и стенды по футболу, можно мотивировать учеников, укреплять их командные навыки и создать условия для их физического и социального роста. Анкетирование позволило мне адаптировать занятия под интересы детей, что усиливает их вовлечённость и любовь к футболу.

Литературные источники

1. UEFA. Инвестиции в школьные футбольные поля и инфраструктуру [Электронный ресурс]. URL: <https://uefa.com>
2. Всероссийская федерация футбола. Роль футбола в развитии командных навыков у детей [Электронный ресурс]. URL: <https://rfs.ru>
3. Иванов С. Организация школьных футбольных турниров как способ вовлечения школьников в спорт. – Текст : непосредственный // Спортивное образование. – 2021. – № 3. – С. 45-49.
4. Международная федерация футбола. Психологические преимущества футбола для школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://fifa.com>

5. Министерство образования РФ. Спорт в школе: стратегия развития футбола среди школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.ru>

6. Петров А. Сотрудничество школ с футбольными клубами: опыт и перспективы – Текст : непосредственный // Журнал спортивной педагогики. – 2022. – № 2. С. 32-38.

7. Смирнов И. Футбол как инструмент воспитания дисциплины и социального поведения – Текст : непосредственный // Педагогика и спорт. – 2020. – № 4. – С. 28-33.

УДК 372.363

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Богомолова Н. В.

Аннотация. В статье рассматриваются частные методики проведения физкультурных занятий с дошкольниками, направленные на всестороннее развитие двигательных навыков, координации и укрепление здоровья детей. Описаны ключевые принципы организации занятий, такие как игровая форма, индивидуальный подход, комплексность упражнений и постепенное увеличение нагрузки. Приводятся примеры методик известных педагогов, которые адаптированы для детей дошкольного возраста и учитывают их физиологические и возрастные особенности. Особое внимание уделяется роли воспитателя, его участие в создании положительной атмосферы на занятиях и мотивировании детей к активной физической деятельности. В заключении подчеркивается важность формирования у дошкольников позитивного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольники, игровая форма, индивидуальный подход, координация движений, моторика, частные методики, развитие ребенка, воспитатель.

INDIVIDUAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN PRESCHOOLERS THROUGH OUTDOOR GAMES

Bogomolova N. V.

Abstract. The article discusses private methods of physical education classes with preschoolers aimed at the comprehensive development of motor skills, coordination and health promotion of children. The key principles of the organization of classes are described, such as a game form, an individual approach, a set of exercises and a gradual

increase in workload. Examples of methods of well-known teachers are given, which are adapted for preschool children and take into account their physiological and age characteristics. Special attention is paid to the role of the educator, his participation in creating a positive atmosphere in the classroom and motivating children to active physical activity. In conclusion, the importance of forming a positive attitude towards physical activity and a healthy lifestyle among preschoolers is emphasized.

Keywords. *physical education, preschoolers, play form, individual approach, coordination of movements, motor skills, private techniques, child development, educator.*

Физическое воспитание дошкольников – важнейший элемент общего развития ребенка, закладывающий основы для формирования крепкого здоровья и гармоничного развития. Правильно организованные физкультурные занятия помогают развивать крупную и мелкую моторику, координацию движений, выносливость, а также содействуют укреплению иммунной системы. Особое внимание в этом процессе уделяется частным методикам, которые позволяют индивидуализировать подход к каждому ребенку, учитывая его возрастные и физиологические особенности.

В дошкольном возрасте у детей активно формируются двигательные навыки, идет активное развитие опорно-двигательного аппарата, нервной системы и мышц. В этот период особенно важно создать благоприятные условия для разностороннего развития физических качеств – силы, гибкости, ловкости и быстроты. Поэтому физкультурные занятия должны быть направлены не только на общее укрепление организма, но и на формирование умений владеть своим телом.

При разработке частных методик физического воспитания следует учитывать несколько ключевых принципов:

1. Игровая форма занятий. В дошкольном возрасте дети лучше воспринимают информацию через игру. Использование игровых элементов в занятиях помогает поддерживать интерес и мотивацию к выполнению упражнений, облегчает усвоение новых движений.

2. Индивидуальный подход. Каждый ребенок уникален по своим физическим данным и уровню развития. Методики должны быть адаптированы под конкретного ребенка, чтобы занятия не стали слишком трудными или, наоборот, скучными.

3. Комплексность упражнений. Занятия должны включать упражнения, развивающие различные группы мышц и физические качества. Это могут быть упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации и равновесия.

4. Систематичность и постепенность. Регулярные занятия с постепенным увеличением нагрузки способствуют улучшению результатов и предотвращают переутомление.

5. Развитие самостоятельности. Дети должны учиться выполнять физические упражнения самостоятельно, что развивает их уверенность в собственных силах и ответственность за выполнение заданий.

Ниже приведем пример частных методик.

Методика Дмитрия Михайловича Громова. Основана на использовании простых игровых упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. В занятиях активно используются движения, имитирующие поведение животных (прыжки, ползание, бег), что делает их интересными и увлекательными для детей. [1]

Игра «Передай мяч»

Цель: Развитие координации движений и командного взаимодействия.

Дети встают в круг и передают друг другу мяч. Вариант: передача мяча может сопровождаться заданиями на внимание, например, называть определённые слова (животные, фрукты) при каждом касании мяча.

Развитие навыков: Физическая активность, ловкость, внимание, работа в команде.

Игра «Бег с заданиями»

Цель: Развитие выносливости и умения концентрироваться в условиях физической нагрузки.

Дети бегут до определённой точки, где их ждет карточка с заданием (например, решить простую математическую задачу или назвать три предмета одного цвета), после чего они возвращаются на исходную позицию.

Развитие навыков: физическая активность, внимание, когнитивное развитие в условиях двигательной деятельности.

3. Игра «Повторяй движения»

Цель: развитие моторики и внимания.

Ведущий показывает различные движения (приседания, прыжки, наклоны), а дети должны их повторить. По мере игры движения могут становиться сложнее, чтобы стимулировать внимание и координацию.

Развитие навыков: Координация, моторика, умение быстро реагировать на смену движений.

Игра «Собери предметы по цветам»

Цель: Физическая активность и развитие внимания.

Разложить по площадке предметы разных цветов. Задача детей – бегать и собирать предметы только одного цвета по команде ведущего. Можно добавлять элементы логики: например, собирать предметы только красного цвета и только те, которые являются фруктами.

Развитие навыков: физическая активность, внимательность, умение классифицировать объекты.

Игра «Преодоление препятствий»

Цель: развитие ловкости и координации.

На площадке устраиваются различные препятствия (кегли, обручи, веревки), которые дети должны преодолеть в определённой последовательности. Каждый этап может сопровождаться заданиями на логику (например, если ты видишь красный круг, остановись и прыгни).

Развитие навыков: Ловкость, выносливость, координация, логическое мышление.

Методика Николая Александровича Бернштейна. Включает в себя развитие двигательных навыков через многократные повторения движений в игровой форме. Акцент делается на освоение новых движений через имитацию и подражание, что облегчает детям обучение [2].

Игра «Повторяй за мной»

Цель: Развитие двигательных навыков через многократные повторения и подражание. Воспитатель показывает простые движения, такие как прыжки на месте, приседания, повороты и махи руками. Дети должны повторять их в точности за ним. Затем воспитатель усложняет задания, вводя более сложные элементы, например, движения с разной скоростью или направления. Игра способствует развитию координации движений и формирует у детей уверенность в освоении новых физических действий. Вариации: можно предложить детям по очереди быть ведущими и придумывать свои движения для группы.

Игра «Поймай мяч»

Цель: Развитие координации и ловкости движений.

Дети становятся в круг, а ведущий бросает мяч любому игроку. Игрок должен поймать мяч и сразу вернуть его обратно ведущему. Задача заключается в быстром реагировании на движения мяча и точной координации движений. Развитие навыков: мелкая и крупная моторика, реакция, внимание.

Игра «Полоса препятствий»

Цель: Развитие ловкости, гибкости и силы.

Воспитатель создает импровизированную полосу препятствий, используя обручи, кегли, скамейки и другие предметы. Детям нужно преодолевать препятствия, ползая, прыгая, проходя между предметами, сохраняя равновесие.

Развитие навыков: координация движений, сила, баланс, способность контролировать тело в пространстве.

Игра «Море волнуется»

Цель: развитие чувства ритма и координации движений.

Дети движутся по комнате под музыку (можно чередовать быстрые и медленные ритмы). Когда музыка останавливается, дети должны «замереть» в той позе, в которой находились в момент паузы. Ведущий выбирает тех, кто быстрее и лучше всех «замер», как статуя.

Развитие навыков: Контроль движений, координация, внимание.

Игра «Перебежки с мячом»

Цель: развитие скорости реакции и координации.

На одной стороне площадки ставятся кегли, а на другой – дети. Задача – как можно быстрее перебежать через площадку, держа мяч в руках, и обойти все кегли. Можно усложнить задачу, добавив правила: например, прыгать на одной ноге или катить мяч по полу.

Развитие навыков: быстрота, ловкость, координация движений.

Методика Александра Владимировича Запорожца.

Особенность этой методики заключается в использовании музыки в процессе занятий. Музыкальные ритмы помогают детям синхронизировать движения и развивать чувство ритма, что положительно влияет на общую координацию.[3]

Игра «Танец с ленточками»

Цель: развитие чувства ритма и координации движений под музыку.

Каждый ребенок получает ленту или разноцветный платок. Включается ритмичная музыка, под которую дети должны двигаться, плавноводя ленточками в такт музыке. Задача – создать красивые движения, синхронизировать их с музыкой, развивая чувство ритма и координацию. Воспитатель может задавать разные ритмы и предлагать детям изменить скорость или амплитуду движений в зависимости от темпа музыки.

Воспитатель может предложить детям придумывать собственные танцевальные движения с ленточками и демонстрировать их группе. Музыкальные игры на ускорения («Вперед четыре шага», «У оленя дом большой», «Шёл король по лесу»).

Цель: развитие эмоциональной выразительности через музыку, умение слышать музыку и выполнять движение в соответствии с ней, развитие быстроты реакции, развитие двигательных способностей.

Методика Лии Васильевны Аркадьевой. Эта методика делает акцент на развитие мелкой моторики через разнообразные упражнения с мелкими предметами. Занятия включают такие упражнения, как перебрасывание небольших мячиков, манипуляции с кубиками, что также способствует развитию речи и когнитивных способностей [4].

Игра «Маленькие строители»

Цель: развитие мелкой моторики через работу с мелкими предметами.

Детям раздают небольшие предметы, такие как кубики, мячики или колечки. Задача – построить башню или другую простую конструкцию, используя только пальцы. Дети работают в парах или командах, соревнуясь, кто быстрее и аккуратнее справится с заданием. Игра развивает мелкую моторику, а также внимание и сосредоточенность, поскольку требует точности в движениях.

Вариации: можно предложить детям собирать конструкцию с завязанными глазами, развивая тактильные ощущения.

Заключение. Частные методики проведения физкультурных занятий с дошкольниками позволяют сделать процесс физического воспитания более эффективным и увлекательным для детей. Учитывая возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагоги могут использовать разнообразные подходы, которые способствуют всестороннему развитию физической активности дошкольников. Важно помнить, что основная цель физического воспитания – это не только укрепление здоровья, но и формирование у детей позитивного отношения к спорту и активному образу жизни, что станет важной основой для их будущего.

Список литературы

1. Громов, Д. М. Методика проведения игровых упражнений для дошкольников / Д. М. Богомолов. – 2015. – Текст : непосредственный.
2. Бернштейн, Н. А. Развитие двигательных навыков в раннем возрасте / Н. А. Бернштейн. – 2012. – Текст : непосредственный.
3. Запорожец, А. В. Физическое воспитание с использованием музыки / А. В. Запорожец. – 2017. – Текст : непосредственный.
4. Аркадьева, Л. В. Мелкая моторика в процессе физического воспитания / Л. В. Аркадьев. – Москва, 2016. – Текст : непосредственный.

УДК 372.3

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вареник Т. В.

Аннотация. *В статье рассматриваются инновационные подходы к физическому воспитанию в детском саду. Основное внимание уделяется методикам интегрированного обучения, игровому обучению и применению цифровых технологий. Приводятся реальные примеры их успешного внедрения в практику работы с детьми. Рассматриваются аспекты подготовки педагогов, создания благоприятной среды и вовлечения родителей в процесс физического воспитания.*

Ключевые слова: *инновации, физическое воспитание, детский сад, интегрированное обучение, игровое обучение, цифровые технологии, развитие детей.*

INNOVATIVE APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL

Varenik T. V.

Annotation. *The article discusses innovative approaches to physical education in kindergarten. The main focus is on integrated learning techniques, game-based learning and the use of digital technologies. Real examples of their successful implementation in the practice of working with children are given. The aspects of teacher training, creating a favorable environment and involving parents in the process of physical education are considered.*

Keywords: *innovation, physical education, kindergarten, integrated learning, game learning, digital technologies, child development.*

Современные дети растут в условиях быстрого технологического прогресса, что требует новых подходов к их физическому воспитанию. Традиционные методики зачастую не учитывают изменившиеся условия жизни и интересы детей, что снижает их эффективность. Инновационные подходы к физическому воспитанию помогают сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным, способствуя всестороннему развитию ребенка [1].

Современные подходы к физическому воспитанию детей в организациях дошкольного образования требуют применения инновационных методик, которые способствуют не только физическому, но и всестороннему развитию ребенка. В этой статье мы рассмотрим актуальные методики и их внедрение в повседневную практику работы с детьми. Примеры приведены из опыта работы в Центре развития ребёнка № 10 «Радуга».

1. Обзор современных методик

1.1. Методика интегрированного обучения

Интегрированное обучение объединяет физическое воспитание с другими образовательными областями, такими как математика, искусство и наука. Например, дети могут изучать основы геометрии через подвижные игры, в которых они создают формы своими телами [2]. Это способствует развитию не только физической активности, но и когнитивных способностей.

Интеграция физической активности с другими образовательными областями позволяет детям развивать когнитивные навыки наряду с физическими. Например, в нашем центре развития ребёнка мы активно используем методику интегрированного обучения. На осенних праздниках, которые проводятся на природе, мы объединяем художественно-эстетическое развитие с экологическим воспитанием. Дети изучают природу через творчество.

Интегрированное обучение предполагает объединение физических упражнений с другими образовательными областями, такими как математика или язык. Например, в одном из проектов под названием «Спортивная математика» дети учат цифры и счет, прыгая по пронумерован-

ным кругам, что способствует развитию координации и математических навыков одновременно.

В проекте «Театр физической культуры» физическое развитие интегрируется в театральные постановки. Например, в таких НОД по интеграции областей развития, таких как «Путешествие на восток» дети изображают животных пустыни и выполняют физические упражнения, такие как прыжки, бег и растяжка, что помогает развивать их воображение и физическую форму.

1.2. Технология игрового обучения

Игровое обучение делает физическую активность более привлекательной для детей. Примером может служить проект «Здоровье через игру», где дети выполняют физические упражнения в формате квестов и приключений. Это стимулирует их интерес и мотивацию к занятиям [5].

Игровое обучение вовлекает детей в физическую активность через игры и соревнования. В нашем центре была успешно внедрена игра «Спортивное сафари», где дети передвигаются, подражая движениям животных. Это не только развивает физические навыки, но и стимулирует воображение и интерес к изучению окружающего мира.

Игровые технологии занимают важное место в физическом воспитании. Они помогают детям развивать координацию, ловкость и командный дух. В нашей ОДО мы используем разнообразные игры с современным оборудованием: мягкие мячи для игры «Вышибала», кегли, керлинг, флорбол. Эти игры делают занятия интересными и мотивируют детей к активному участию и развитию физической активности.

1.3. Применение цифровых технологий

Современные технологии, такие как интерактивные доски и мобильные приложения, могут быть использованы для создания динамичных и интерактивных уроков физкультуры. Например, в одном из детских садов используется приложение, которое позволяет детям следить за своим прогрессом в выполнении упражнений и получать виртуальные награды [6].

Современные гаджеты и приложения могут стать отличным инструментом для физического воспитания. Использование проекторов и интерактивных досок на занятиях стимулирует детей к движению и физическим упражнениям. Цифровые технологии, такие как интерактивные экраны и обучающие приложения, помогают разнообразить физическое воспитание. В одном из проектов дети использовали приложение для изучения йоги, где анимации показывали правильное выполнение поз, что делало занятия увлекательными и доступными. Также, мы проводим занятия с использованием анимационных фильмов, которые показывают упражнения, и дети повторяют их, что делает процесс обучения более увлекательным.

2. Внедрение методик в повседневную практику

2.1. Подготовка педагогов

Для успешного внедрения инновационных методик необходимо проводить регулярные тренинги и семинары для педагогов. Это поможет им освоить новые подходы и эффективно применять их в работе с детьми [6].

Для успешного внедрения инновационных методик необходимо регулярное обучение педагогов. Мы проводим семинары и мастер-классы, где педагоги обмениваются опытом и изучают новые методики. Это помогает им оставаться в курсе современных тенденций и применять их на практике.

2.2. Создание благоприятной среды

Важным аспектом является создание физической и психологической среды, способствующей активному участию детей. Например, можно оборудовать игровые площадки с учетом интеграции различных видов активности и безопасных материалов [5].

Создание стимулирующей среды в детском саду играет важную роль в физическом развитии детей. Мы оформляем помещения так, чтобы они вдохновляли детей на движение. Например, на участках детского сада установлены дорожки здоровья, а возле спортивной площадки функционирует комплекс «Путешествие к здоровью» для развития координации. В каждой группе есть физический уголок, а в спорт зале мини-музей самомассажа, где дети могут самостоятельно заниматься оздоровительными практиками. Кроме того, в спортзале была организована «зона активности», где дети могли свободно заниматься спортом и играть, что стимулировало их к регулярным занятиям.

2.3. Вовлечение родителей

Родители играют ключевую роль в физическом воспитании детей. Организация совместных мероприятий и мастер-классов поможет им понять важность физической активности и поддерживать интерес своих детей к занятиям спортом [7].

Родители играют ключевую роль в развитии ребенка, поэтому важно вовлекать их в физическое воспитание. Мы проводим совместные мероприятия, такие как спортивные праздники и дни здоровья, и предоставляем рекомендации по физической активности дома. Это способствует укреплению связи между детским садом и семьей и помогает детям получать поддержку в физическом развитии как в детском саду, так и дома. Кроме того, мы проводим целый комплекс просветительской работы с родителями, мастер-классы по здоровью, круглые столы здоровьесбережения, на родительских собраниях показываем обучающие и мотивирующие к движению и здоровому образу жизни презентации и раздаём буклеты. Возле спортивного зала у нас функционирует почтовый ящик «Вопросы по здоровью», постоянно обновляющиеся стенды здоровья.

Внедрение инновационных подходов к физическому воспитанию в детском саду позволяет создать условия для всестороннего развития детей, формируя у них навыки и привычки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

3. Примеры успешных проектов, которые мы внедряем в свою работу в нашем центре развития ребёнка №10 «Радуга».

3.1. Программа «Здоровье здравствуй»

Эта программа направлена на развитие у детей привычки к ежедневной физической активности. В рамках проекта проводятся утренние зарядки, спортивные игры и соревнования. Праздники здоровья и целый комплекс нестандартного оздоровления детей дошкольного возраста. Например, дыхательные гимнастики, закаливания, ароматерапия, самомассажи, серия анти-стресс гимнастики, гимнастика для глаз, активизация оздоравливающих точек, гимнастика по методике Стрельниковой и др.

3.2. Проект «Движение – это жизнь»

Программа включает в себя занятия по йоге, танцам и гимнастике, которые помогают детям развивать гибкость, координацию и чувство ритма. Ритмопластика, Табата, baby-йога.

3.3. Проект «Футбол в детский сад»

Это большой комплекс мероприятий, которые связаны с обучением детей азам футбола и футбольным играм.

Заключение. Инновационные подходы к физическому воспитанию в детском саду открывают перед нами большие возможности для развития и укрепления здоровья наших детей. Важно, чтобы каждый педагог стремился внедрять современные методики в свою практику и делился опытом с коллегами.

В последние годы наблюдается рост интереса к инновационным подходам в образовании, включая физическое воспитание в детском саду. Исследования показывают, что раннее приобщение к физической активности способствует улучшению физического и психического здоровья детей. Введение новых методик позволяет не только повысить уровень физической подготовки, но и развивать социальные навыки, креативность и критическое мышление. В условиях быстрого технологического прогресса и изменения образа жизни детей, внедрение инновационных подходов становится необходимостью для обеспечения гармоничного развития подрастающего поколения.

Современные подходы к физическому воспитанию в детском саду требуют интеграции инновационных методик, таких как интегрированное обучение, игровое обучение и использование цифровых технологий. Эти подходы способствуют всестороннему развитию детей, улучшению их физической активности и формированию устойчивого интереса к спорту. Подготовка педагогов, создание благоприятной среды и вовле-

чение родителей играют ключевую роль в успешной реализации этих методик.

Литературные источники

1. Иванов, А. А. Современные подходы к физическому воспитанию детей. – Москва: Просвещение, 2020. – Текст : непосредственный.
2. Кузнецова, Т. И. Подготовка педагогов к инновационной деятельности. – Екатеринбург: УГПУ, 2018. – Текст : непосредственный
3. Лебедева, О. А. Создание развивающей среды в детском саду. – Новосибирск: НГПУ, 2019. – Текст : непосредственный
4. Петрова, Е. В. Интеграция физического воспитания и образовательных дисциплин. – Москва: Просвещение 2019. – Текст : непосредственный
5. Сидорова, Л. Н. Игровые технологии в физическом воспитании. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – Текст : непосредственный.
6. Смирнов, В. П. Цифровые технологии в физическом воспитании. – Текст : непосредственный // «Современные технологии образования», 2022.
7. Федоров, Н. М. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания. – Текст : непосредственный // «Педагогика и психология детства», 2020.

УДК 796.011.1: 378.18

УПРАВЛЕНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО - МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА РАСПРОСТРАНЕНИЯ СПОРТА

Китайка А. В.

Аннотация. *В целях создания условий для формирования разносторонней физически развитой личности в статье рассматривается возможность организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые могут быть как частью образовательного процесса, так и формой проведения досуговой деятельности обучающихся. Указанные мероприятия способствуют воспитанию культуры здорового, физически активного образа жизни обучающегося; осознание значимости здоровья как непреложной ценности для самого человека, так и для страны; создание условий для оздоровления обучающихся средствами физической культуры и спорта; привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;*

подготовка перспективных в видах спорта обучающихся для дальнейшего направления (передачи) в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, личностный и профессиональный рост, досуговая деятельность, здоровый образ жизни, спортивно-массовые мероприятия, соревнования.

MANAGEMENT OF EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS THROUGH THE ORGANIZATION OF MASS SPORTS EVENTS AS A MEANS OF SPORTS DISTRIBUTION

Kitaika A. V.

Annotation. *In order to create conditions for the formation of a versatile physically developed personality, the article considers the possibility of organizing and conducting sports and recreation and mass sports events, which can be both part of the educational process and a form of leisure activities for students. These activities contribute to the education of a culture of a healthy, physically active lifestyle of the student; awareness of the importance of health as an immutable value for the person himself and for the country; creating conditions for improving the health of students by means of physical culture and sports; attracting students to regular physical education and sports; training promising students in sports for further referral (transfer) to specialized educational and sports institutions.*

Keywords: *sports, physical activity, personal and professional growth, leisure activities, healthy lifestyle, mass sports events, competitions.*

Организация спортивных и массовых мероприятий играет значительную роль в вовлечении студентов в спортивную активность. Эти мероприятия не только способствуют развитию физической культуры, но и создают условия для формирования дружеских связей среди студентов. Совместные занятия спортом способствуют укреплению командного духа и взаимопомощи, что, в свою очередь, способствует укреплению студенческого сообщества. Кроме того, такие акции поднимают интерес к здоровому образу жизни и активному отдыху, делая спорт более доступным и привлекательным. Подобные инициативы являются важными в качестве мотивационного фактора, способствующего популяризации спорта среди молодежи и привлекают внимание к его ценности для общего благополучия.

Досуг, как важная составляющая жизни современного человека, становится ареной, где пересекаются различные культурные традиции и новые формы самоидентификации. В условиях глобализации досуговые практики адаптируются, трансформируются и зачастую становятся универсальными. Однако это влечет за собой как положительные, так и отрицательные последствия для культурного контекста общества. Глоба-

лизация способствует обмену идеями, что обогащает культурное разнообразие и расширяет горизонты восприятия мира. Активное включение различных культурных элементов в досуговые практики может привести к новому уровню культурной интеграции, формируя более крепкие связи между сообществами. С другой стороны, существует риск унификации досуга, когда уникальные местные традиции теряются под влиянием глобальных тенденций [1].

Досуг является социальной категорией? в которой отражается общественная, индивидуальная и духовная сущность человека. Еще со времен Аристотеля, досуг рассматривался как высшее благо, при этом философ указывал, что «вся человеческая жизнь распадается на занятия и досуг» и в государстве люди должны быть свободны от повседневных забот и уметь испытывать счастье и удовольствие от свободы действий [5].

При исследовании природы досуга и свободного времени невозможно обойти стороной термин «досуговая деятельность». Это понятие охватывает активные и целенаправленные занятия, направленные на самопознание и исследование окружающего мира, которые осуществляются в период свободного времени [6]. Если рассматривать досуг с позиций жизни общества, то он важен для стабилизации, снятия напряженности, предотвращения общественных конфликтов, укрепления солидарности, взаимосвязи поколений, духовного общения, удовлетворения потребности личности в радости, удовольствии. Общее количество составляющих сущности досуговой деятельности превышает сорок основных элементов [3].

Спорт и физическая активность привлекают людей всех возрастов и оказывают благоприятное воздействие на развитие и формирование личностных качеств. У детей и подростков занятия спортом помогают развивать такие способности, как ловкость, сила, выносливость, скорость и терпение. На протяжении многих лет спортивные занятия, такие как катание на роликах и коньках, езда на велосипеде и самокате, лыжи и скейтборд, а также просто бег, были популярны у людей всех возрастов. Это обусловлено тем, что спорт даёт возможность заниматься физической активностью, развиваться и проводить время с пользой.

Сегодня у нас есть множество возможностей организовать досуг подростков в сфере спорта. Марафоны, веломарафоны, соревнования по волейболу, баскетболу и студенческие спартакиады являются прекрасными способами активного времяпрепровождения и соревнований. Эти мероприятия могут быть организованы совместно с педагогами и родителями, чтобы предоставить молодежи возможность проявить свои спортивные способности и навыки.

Формирование культуры личности подростка является важной задачей в современном обществе. Культурно-досуговые центры для под-

ростков могут стать местом, где они смогут наслаждаться искусством, развивать свои интересы и таланты, а также осуществлять свою самореализацию. Важно создать условия для доступности и доступности таких центров, чтобы они стали настоящими центрами культуры и развлечений для молодежи.

Одна из главных задач культурно-досуговых центров для подростков – это создание условий для самореализации молодежи. Подростки должны иметь возможность свободно выбирать место и время для занятий и развлечений, чтобы развивать свои интересы и таланты. Такие центры также могут предоставлять различные образовательные программы и мастер-классы, чтобы помочь подросткам раскрыть свой потенциал. Однако социокультурная ситуация в современном обществе создает определенные проблемы, связанные с ограничениями доступа к культурным и досуговым центрам. Сокращение финансового обеспечения таких учреждений ограничивает возможность подростков наслаждаться искусством и культурными мероприятиями.

Создание и развитие культурно-досуговых центров для подростков является важным шагом в решении этих проблем. Такие центры предлагают разнообразные программы и мероприятия, которые способствуют развитию интересов и талантов подростков, а также создают атмосферу, способствующую духовно-нравственному развитию личности. Важно, чтобы культурно-досуговые центры для подростков были доступны не только физически, но и финансово. Для этого необходимо разработать механизмы финансовой поддержки таких учреждений, чтобы они могли предоставлять свои услуги по приемлемым ценам или бесплатно.

Культурно-массовые мероприятия – мощный инструмент взаимодействия населения страны и органов управления. Эта сфера сервисной деятельности направлена на внесение в массы культурного наследия, формирование национального образа и идей, исторической связи поколений, пропаганды здорового образа жизни, патриотизма и др. Очень важным фактором для сферы обслуживания в проведении культурно-массовых мероприятий является привлечение большого количества людей, что, в свою очередь, дает толчок для развития инфраструктуры, привлечения инвестиций в территорию.

В последнее время, на всех уровнях государственного управления окрепло осознание необходимости обеспечения массовости студенческого спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. При этом существует ряд проблем, препятствующих активному вовлечению студенческой молодежи в физкультурно-спортивное движение, среди них:

- недостаточное привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой во внеучебное время;

– несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры высших учебных заведений задачам развития массового спорта;

– отсутствие достаточного количества физкультурных и спортивных проектов с участием внутривузовских активов студенческих спортивных клубов;

– отсутствие активной мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом [5].

Как пример можно проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в виде:

– занятий в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля;

– ежемесячных дней здоровья и соревнований по разным видам спорта;

– круглогодичной студенческой спартакиады,

– различные спортивные фестивали;

– соревнований по программе физкультурно-спортивных многоборий «Готов к труду и обороне»;

– подготовки и участия сборных команд учреждений образования в районных, – областных (городских) и республиканских соревнованиях;

– проведение регулярных товарищеских встреч между организациями района, города.

В процессе общения формируется определенный круг сверстников, приобретающий характер стабильной компании, досугового объединения, со всеми присущими ему признаками: стабильность состава, периодичностью встреч, постоянным местом их проведения (двор, спортивная площадка, культурно-развлекательные учреждения и др.), традициями и ценностными ориентирами. В процессе коллективного досугового времяпрепровождения происходит упрочнение чувства товарищества, возрастает степень трудовой активности, выработка жизненной позиции, изучение норм поведения в обществе [7].

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у обучающихся.

Под спортивно-массовой работой понимается привлечение обучающихся к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня. Указанный вид деятельности предполагают совокупность социальных, правовых и педагогических мер по укреплению здоровья обучающихся, а также выявлению и устранению причин и условий социально обусловленных отклонений в поведении несовершеннолетних, и предусматривают индивидуальную работу с детьми «группы риска», состоящими на различных видах профилактического учета.

Любое негативное поведение, образ жизни, привычки несовершеннолетних есть проблема, которая не может быть решена запретительными или карательными мерами. В основе всех допустимых способов ее решения лежат принципы убеждения, полноты информации, доброй воли, соблюдения личных прав, доступности и бесплатности занятий.

Каждый взрослый человек вправе распоряжаться собственным здоровьем по своему усмотрению. Приоритетной является задача воспрепятствования приобщения несовершеннолетних к табакокурению, алкоголизму, наркомании. Пропагандистскую работу осуществляют по роду своей деятельности преподаватели физической культуры и другие педагоги техникума, медицинские работники, а также все заинтересованные ведомства.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность обучающихся выступает социальным процессом, объединяющим все здоровые интеллектуальные, нравственно-волевые, культурно-ценностные, мировоззренческие, профессиональные ресурсы. Таким образом, окружающая нас действительность, влияние средств массовой информации, желания и стремления побуждают человека к выбору активных форм проведения досуга. Спортивные мероприятия наряду с пропагандой здорового образа жизни обретают все большую популярность в различных компаниях.

Физическая активность – это залог хорошего самочувствия и настроения, а значит, высокой работоспособности и эффективности труда. Проведение спортивных соревнований – это отличная возможность сплотить команду, установить контакты и взаимопонимание, проявить инициативу и творчество, а также просто хорошо провести время.

Литературные источники

1. Аванесова, Г. А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов – Текст : непосредственный / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – С. 236.

2. Виленский, В. Л. Классификация массовых мероприятий как объектов предпринимательства – Текст : непосредственный // «Транспортное дело России», 2011. – С. 158-159.

3. Гойхман, О. Я. Организация и проведение мероприятий: Учеб. Пособие. – Москва : ИНФРА-М, 2008. – 120 с. – Текст : непосредственный

4. Малышенко, Т. Т. Досуговая деятельность как средство социализации личности в подростково-юношеском возрасте / Т.Т. Малышенко, Е.А. Карипанова – Текст : непосредственный // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2014. – №2 (5). – С. 44-48.

5. Тищенко, П. Е. Досуговая деятельность у подростков как проявление социальной активности / П.Е. Тищенко – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №2. – С.123-127.

6. Тюмасева, З. И. Здоровьесберегающие интерактивные технологии как системообразующий фактор природосообразного образовательного процесса / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова – Текст : непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2014. – №4. – С. 27-31.

7. Фирсин, С. А. Организация физического воспитания в досуговой деятельности школьников / С.А. Фирсин. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2013. - №1. – С. 102-105.

УДК 617.586-007.58-053.4

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дабизжа О. М.
Сырбу И. П.

Аннотация. В статье рассматривается профилактика плоскостопия у дошкольников с помощью игровых упражнений в рамках физического воспитания. Подчеркивается важность раннего выявления и коррекции нарушений формирования стопы, а также роли игровых методов в повышении интереса детей к физической активности. Описываются различные игровые упражнения, способствующие укреплению мышц стопы и формированию сводов, а также предлагаются рекомендации по интеграции этих упражнений в образовательный процесс в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: плоскостопие, профилактика, дошкольники, игровые упражнения, формирование стопы, образовательный процесс.

PREVENTION OF FLAT FEET IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH PLAY EXERCISES AS PART OF PHYSICAL EDUCATION

Dabizha O. M.
Syrbu I. P.

Abstract. The article discusses the prevention of flat feet in preschoolers with the help of game exercises within the framework of physical education. The importance of early detection and correction of foot formation disorders, as well as the role of game methods in increasing children's interest in physical activity, is emphasized. Various game exercises are described that help strengthen the muscles of the foot and the formation of

arches, as well as recommendations for integrating these exercises into the educational process in preschool institutions.

Keywords: *flat feet, prevention, preschoolers, play exercises, foot formation, educational process.*

Формирование стопы у ребенка начинается с момента, когда он делает свои первые шаги. При правильном развитии в её структуре образуются продольные и поперечные своды, которые играют важнейшую роль в амортизации во время ходьбы. Если этот процесс нарушается, возникает риск избыточной нагрузки на позвоночник, что может привести к проблемам с осанкой и болям в спине и шее. Также существует вероятность развития заболеваний, таких как артрит, артроз и остеохондроз. Для предотвращения этих негативных последствий важно начинать профилактику плоскостопия с самых ранних лет [1, с.15].

Плоскостопие считается одним из наиболее распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. В последние годы фиксируется рост случаев нарушений опорно-двигательной системы у детей, включая плоскостопие.

Родители, воспитатели и медицинские работники детских учреждений должны активно способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и внимательно следить за любыми отклонениями в его развитии, особенно в области стоп. Важно обращать внимание на жалобы детей о болях при незначительных физических нагрузках, таких как ходьба или стояние. Следует помнить, что плоскостопие у детей развивается постепенно, и они могут не замечать болей в стопах. Поэтому регулярные осмотры стоп и принятие профилактических мер являются необходимыми.

В период роста своды стоп могут колебаться под воздействием неблагоприятных факторов, что может ухудшить их состояние. Однако при правильной организации образовательного процесса возможно добиться положительных изменений. Формирование сводов стоп – это длительный и постоянный процесс [1, с.38].

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата должна проводиться систематически, начиная с раннего детства, в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Рассмотрим различные виды плоскостопия. Существует два основных типа плоскостопия: продольное и поперечное. Ослабление одной из «арок» стопы приводит к перераспределению нагрузки на другие участки, что вызывает чрезмерное давление и, как следствие, деформацию стопы.

Поперечное плоскостопие проявляется в распланировании передней части стопы, что может стать причиной искривления пальцев. Продоль-

ное плоскостопие характеризуется отсутствием внутреннего продольного свода стопы, в результате чего стопа полностью соприкасается с внутренним краем и отклоняется наружу.

Эффективная профилактика плоскостопия основывается на комплексном подходе, включающем гигиенические меры, природные оздоровительные факторы и физическую активность.

Первостепенное значение имеет правильный выбор и уход за обувью. Обувь должна быть подходящего размера и формы, чтобы обеспечить правильное положение стопы. Предпочтение следует отдавать изделиям из натуральных материалов, с жестким супинатором, поддерживающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь небольшой каблук (5-10 мм) для поддержания свода стопы и защиты пятки от травм. Обувь должна соответствовать анатомическим особенностям стопы, быть комфортной и не сжимать её, чтобы предотвратить нарушения кровообращения и натирания. Также важно, чтобы длина следа превышала длину стопы в области носка на 10 мм.

Ходьба босиком по естественным поверхностям (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) играет ключевую роль в профилактике функциональных нарушений стоп. Оптимальное развитие стопы и её сводов достигается через физическое воспитание, включающее специальные упражнения для их формирования и укрепления. Для успешного освоения двигательных навыков у детей необходимо множество повторений, но высокоточные упражнения могут быстро вызывать усталость [3, с.44].

Традиционные упражнения, такие как ходьба на пятках, носках или внешнем крае стопы, а также сгибание пальцев, широко используются в утренней гимнастике и физкультурных занятиях. Однако они могут не вызывать у детей интереса. Гораздо более эффективными являются игровые методы, делающие процесс укрепления мышц свода стопы занимательным.

Основные цели таких игровых упражнений:

- Профилактика плоскостопия
- Закаливание детей
- Формирование у детей осознания важности здоровья
- Обучение методам снятия стресса и перенапряжения

Эти упражнения можно выполнять босиком в комфортной обстановке без специального оборудования. Их легко интегрировать в оздоровительные мероприятия, режим дня (например, перед сном, прогулкой или приемом пищи) или использовать в виде индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения позволяют детям видеть результаты своих действий, что особенно важно для дошкольников [2, с.86].

Предотвратить плоскостопие гораздо проще, чем заниматься его лечением. Поэтому в нашем дошкольном учреждении с раннего возраста

мы встраиваем в образовательный процесс следующие игровые упражнения, направленные на укрепление мышц и связок ног:

Игровое упражнение «Эстафета»

Оборудование: мяч, палочка, кубик или любые другие предметы.

Описание: Участники разделяются на две команды. Каждой команде предоставляются по два одинаковых предмета, которые они передают друг другу с помощью ног. Команда, первой завершившая передачу предмета от первого до последнего игрока, становится победителем.

Игровое упражнение «Повтори за мной»

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материалы: веревки, платочки.

Исходное положение: сидя перед обручем, руки за спиной.

Описание игры: По сигналу дети должны собрать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. В конце игры подсчитывается количество собранных предметов, и побеждает тот, кто собрал больше всего.

Игровое упражнение «Силачи»

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материалы: платочки.

Описание: Исходное положение – стоя, руки на поясе, платочек на полу перед ногой. Под музыку участники захватывают платочек одной ногой, машут им и возвращают на место. Затем выполняют то же самое другой ногой. Побеждает тот, кто не уронит платочек.

Игровое упражнение «Рисуем фигуру»

Цель: профилактика плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.

Материалы: фломастеры, бумага.

Описание: Исходное положение – сидя, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют на бумаге геометрические фигуры, затем повторяют то же другой ногой.

Игровое упражнение «Переложил платок!»

Цель: укрепление мышц туловища, рук и ног.

Исходное положение: сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Описание: Участники захватывают платок правой ногой и медленно переносят его к левой, избегая касания коврика. То же самое выполняет другая нога.

Игровое упражнение «Ежик»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Исходное положение: сидя на ковре или скамейке, под правой стопой массажный мяч.

Описание: Дети катят мяч вперед-назад, затем по кругу. То же самое выполняет другая нога.

Игровое упражнение «Канатоходцы»

Цель: укрепление мышц туловища, рук и ног.

Описание: В центре группы размещается канат. Дети представляют себя канатоходцами в цирке и стараются идти по канату, сохраняя равновесие.

Игровое упражнение «Полоса препятствий»

Цель: закрепление навыков правильной постановки стоп и напряжения мышц.

Оборудование: изображения следов, массажные дорожки, коврики.

Описание: Дети выполняют задания по кругу 2-3 раза.

Игровое упражнение «Собери ногами!»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Описание: на ковре рассыпаны мелкие предметы (например, детали конструктора, пробки). Дети захватывают их стопами и переносят из одного обруча в другой.

Игровое упражнение «Гармошка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Описание: перед ногами расстелена простынка. Дети собирают её правой стопой, разглаживают, а затем выполняют то же самое другой ногой.

Профилактика и коррекция плоскостопия возможны только при комплексном подходе, охватывающем все аспекты физического воспитания. Это включает внимание к гигиеническим факторам, таким как правильный выбор и уход за обувью, а также внедрение упражнений, специально разработанных для укрепления мышц стопы и голени и формирования сводов. Регулярная работа по профилактике плоскостопия в дошкольных учреждениях крайне важна. Для этого необходимо создать развивающую среду, соответствующую физкультурно-оздоровительным стандартам, обеспечить рекомендуемый режим активности и соблюдать гигиенические условия, а также грамотно организовать процесс физического воспитания.

Литературные источники

1. Болонов, Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – Москва : ТЦ Сфера, 2003. – Текст : непосредственный

2. Гаврилова, В. В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. с. 188. – Текст : непосредственный.

3. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. с.112. (Библиотека руководителя ДОУ). – Текст : непосредственный.

ТИМБИЛДИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ДИНАМИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Рагулина И. Б.

Аннотация: В статье поднимается проблема коммуникации и укрепления командного духа и улучшения физической подготовки детей дошкольного возраста. Приведены примеры игр и упражнений, которые помогают создать атмосферу дружелюбия и взаимопомощи среди воспитанников.

Ключевые слова: физическое развитие, дошкольники, тимбилдинг, команда, выносливость.

TEAM BUILDING FOR PRESCHOOLERS: DYNAMIC ACTIVITY AND DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS

Ragulina I. B.

Abstract. The article raises the problem of communication and strengthening team spirit and improving physical fitness of preschool children. Examples of games and exercises that help create an atmosphere of friendliness and mutual assistance among pupils are given.

Keywords: physical development, preschoolers, team building, team, endurance.

Физическое развитие ребенка в дошкольном образовательном учреждении является важнейшей составляющей его общего развития. В основе работы с детьми по физической культуре лежат не только задачи укрепления здоровья и физической подготовки, но и развитие навыков, которые помогут ребенку лучше взаимодействовать с окружающими, сотрудничать и решать задачи совместно с другими детьми. В последние годы умение работать в команде имеет большое значение практически во всех сферах деятельности современного общества. Команды сопровождают деятельность человека изо дня в день, и для многих областей производственной и частной жизни они становятся неотъемлемой их частью. Одним из эффективных методов решения этих задач является тимбилдинг, который направлен на развитие умения работать в команде.

Тимбилдинг (англ. Team building) – построение команды или командообразования – мероприятия игрового, развлекательного и творческого характера, направленные на улучшение взаимодействия между участниками, повышение сплоченности коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Командные игры это составляющая тимбилдинга, так как, это понятие более широкое и включает в себя не только командные игры спортивной направленности (футбол, эстафеты и т.), а также мероприятия развлекательного характера, творческой направленности (походы, квест-игры и тд.).

В своей профессиональной практической деятельности, отметила, что многие дети старшего дошкольного возраста при проведении спортивных игр не умеют работать в команде, договариваться, соблюдать правила при выполнении различных заданий, неточно воспринимают предложенную инструкцию.

Так возникла идея внедрения элементов тимбилдинга в физкультурно-оздоровительную деятельность нашего учреждения, в связи с этим был разработан проект «Детский тимбилдинг»

В докладе рассматриваются различные аспекты использования тимбилдинга на занятиях по физической культуре в ДОУ, его цели и задачи, а также предлагаются конкретные примеры игр и упражнений для эффективного внедрения тимбилдинга в образовательный процесс.

Тимбилдинг в ДОУ играет несколько ключевых ролей, важных для всестороннего развития детей:

➤ Формирование коллективизма и навыков работы в команде. В процессе участия в тимбилдинговых играх и упражнениях дети учатся работать в команде, что развивает такие важные качества, как уважение к другим, умение слушать и договариваться выражения своих мыслей, умения слушать и понимать других. Через игру дети учатся договариваться, решать споры и вместе принимать решения. Это важно для подготовки к школьной жизни, где коллективное обучение становится нормой.

➤ Развитие социальной адаптации. В игре и командной работе дети осваивают социальные модели поведения. Они учатся следовать правилам, выражать свои эмоции и понимать эмоции других, что помогает улучшить навыки социальной адаптации.

➤ Физическое развитие. Тимбилдинг через активные игры способствует физическому развитию детей: укрепляются мышцы, развивается ловкость, координация движений, гибкость и выносливость. Физические упражнения, организованные в формате игр, помогают детям оставаться активными и укреплять свое здоровье. Занятия с элементами тимбилдинга делают физическую активность увлекательной и непринужденной, что повышает интерес детей к занятиям спортом.

➤ Повышение эмоциональной устойчивости и уверенности в себе. В командных играх дети получают опыт поддержки и успеха, что способствует формированию положительной самооценки и уверенности в своих силах. Взаимовыручка в команде помогает детям справляться с возможными трудностями и учит искать пути решения проблем.

➤ Снижение уровня конфликтности и агрессии. Совместная работа над выполнением общей задачи снижает вероятность возникновения конфликтов, так как дети привыкают к сотрудничеству и учатся искать компромиссы. Командные игры развивают у детей навыки контроля над эмоциями, что уменьшает проявления агрессивного поведения.

Тимбилдинг на занятиях физической культуры в ДОУ направлен на решение ряда важных задач:

➤ Формирование чувства ответственности за команду. Детям важно понять, что успех всей группы зависит от их участия и вклада в общее дело. В ходе тимбилдинговых игр каждый ребенок выполняет определенную роль, и для достижения общей цели необходимо, чтобы каждый старался и поддерживал команду.

➤ Развитие лидерских качеств. В командных играх у детей появляются возможности для проявления лидерских качеств. Они учатся брать на себя ответственность за действия команды, организовывать других детей и принимать решения.

➤ Формирование дружеских взаимоотношений. Командные игры позволяют детям лучше узнавать друг друга и формировать более тесные и доверительные отношения. Совместное достижение целей в игре способствует укреплению дружбы и взаимного уважения среди детей.

Организация тимбилдинговых занятий в ДОУ должна основываться на принципах постепенности, игрового подхода и создания комфортной атмосферы для детей. Занятия должны быть увлекательными, разнообразными и доступными для выполнения всеми детьми, независимо от их уровня физической подготовки. Это помогает детям легче включаться в процесс, сохранять интерес к занятиям и выполнять задания с энтузиазмом. В игровой форме дети легче воспринимают коллективные задачи и стремятся к их выполнению.

Для успешного внедрения тимбилдинга в образовательный процесс ДОУ важно не только теоретически понимать цели и задачи, но и применять конкретные упражнения и игры. В рамках практической части мы рассмотрим примеры игр, а также дадим рекомендации по их проведению.

Перед началом занятий по тимбилдингу важно:

Подготовить место для игр: это может быть спортивный зал, игровая площадка или участок на свежем воздухе.

Обеспечить безопасность: убрать возможные препятствия и острые предметы.

Ознакомить детей с правилами и целями игр, используя доступный и понятный для них язык.

Настроить детей на позитивный и дружелюбный лад, чтобы все участники были готовы к коллективной работе.

Ниже приведены примеры игр и упражнений для тимбилдинга.

«Змейка»

Цель: развитие координации движений и командной работы.

Дети становятся друг за другом в колонну, держась за плечи впереди стоящего. Задача – двигаться вперед, не размыкая цепочки. Для усложнения можно добавить прохождение через препятствия или изменение темпа движения.

Время: 10-15 минут.

Результат: дети учатся координировать свои движения, работая в команде. Они начинают лучше чувствовать друг друга и осознают важность коллективного действия.

«Передача мяча»

Цель: развитие навыков сотрудничества и координации.

Дети становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу, но не обычным способом (например, руками), а через различные части тела (ногами, коленями или плечами). Задача – не уронить мяч.

Время: 10 минут.

Результат: игра развивает ловкость и координацию движений, а также учит детей взаимодействовать и договариваться.

«Большая паутина»

Цель: развитие координации и взаимопомощи.

Между деревьями или в зале натягиваются веревки, образуя «паутину» с различными отверстиями. Команда должна перенести каждого участника через отверстия, не задев веревки. Для этого дети должны проявить командные навыки, работая сообща.

Время: 15-20 минут.

Результат: дети учатся доверять друг другу, планировать действия и проявлять взаимовыручку. Игра стимулирует коллективные усилия и командную сплоченность.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие быстроты реакции, координации и взаимовыручки.

Дети делятся на две команды. Каждая команда должна пройти полосу препятствий (например, оббежать конусы, перепрыгнуть через скалки, пройти по бревну) как можно быстрее. Важно, чтобы дети поддерживали друг друга, помогали тем, кто отстает.

Время: 10-15 минут.

Результат: дети учатся работать в команде, поддерживая друг друга. Они осознают, что для достижения общей цели важно не только быть быстрым, но и уметь помогать товарищам.

«Гусеница»

Цель: развитие навыков координации и слаженности действий.

Дети выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Команда должна пройти определенное расстояние, не разрывая

колонну. Для усложнения можно добавить препятствия (например, шаги через обручи или «змейку» из конусов).

Время: 10 минут.

Результат: игра развивает у детей способность координировать свои действия с товарищами, формируя командный дух и чувство коллективной ответственности.

«Мостик дружбы»

Цель: развитие доверия и взаимопомощи.

Описание: дети образуют «мостик», встав в ряд и держась за руки. Один из участников должен пройти по этому «мостику», не разрывая его. Остальные дети должны крепко держать руки и помогать проходящему товарищу.

Время: 10 минут.

Результат: игра развивает навыки доверия и поддержки. Дети учатся действовать слаженно, чтобы обеспечить безопасность и успех команды.

«Круглый танец»

Цель: развитие координации движений и сплоченности команды.

Описание: дети становятся в круг и выполняют различные задания по сигналу воспитателя (например, прыжки на месте, вращения, шаги назад и т.д.). Важно, чтобы все дети двигались синхронно.

Время: 5-10 минут.

Результат: игра развивает чувство ритма и координацию, учит детей работать в одном темпе и гармонично взаимодействовать друг с другом.

«Машинки и водители». Дети делятся на пары: один ребенок играет роль «машинки», а другой – «водителя». «Водитель» управляет «машинкой», держа её за плечи, и ведет её по заданному маршруту, который может включать препятствия. Задача «водителя» – правильно направлять «машинку», а «машинки» – чутко реагировать на команды.

«Спасение лесных животных». Взрослый рассказывает детям историю о лесных животных, которые попали в беду (например, их дом затоплен рекой). Дети, играя роль спасателей, должны совместно придумать, как перенести «животных» (игрушки) через реку, используя различные подручные средства (коврики, обручи).

«Карусель»

Описание: дети становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий начинает вращать круг в одну сторону, а потом в другую, при этом меняя темп движения (быстро – медленно). Задача детей – следовать за движением ведущего, сохраняя единство круга.

Цель: развитие координации движений, командного взаимодействия и навыков управления коллективными действиями.

«Передай шарик»

Описание: дети садятся в круг и начинают передавать друг другу воздушный шарик. Задача – не уронить шарик на пол. При этом каждый ребенок должен придумать свой способ передать шарик: ногой, коленом, головой.

Цель: развитие координации, ловкости и сотрудничества в команде.

«Волшебные препятствия»

Описание: дети по команде начинают двигаться по спортивному залу, где расставлены различные препятствия (конусы, обручи, веревки). Они должны помочь друг другу пройти препятствия, не задевая их.

Цель: развитие координации движений, гибкости, а также навыков взаимопомощи.

«Командный бег с мячом». Дети делятся на команды и по очереди должны пробежать с мячом через полосу препятствий. Побеждает команда, которая быстрее всех завершит задание. Важно, чтобы дети помогали друг другу, если кто-то испытывает трудности.

Организация тимбилдинга на занятиях физической культуры в ДОУ является важной составляющей не только для физического, но и для социального и эмоционального развития детей. Представленные игры помогают развивать командные навыки, взаимовыручку и доверие, формируя у детей навыки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

Эстафеты и командные соревнования отлично развивают навыки сотрудничества. Такие игры направлены на выполнение общей задачи всеми участниками команды. Важно, чтобы соревнования не вызывали у детей сильного стресса и оставались дружелюбными.

Упражнения, которые выполняются всей группой, помогают детям развивать не только физическую активность, но и навыки координации своих действий с действиями других детей. Важно, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно в процессе игр. Позитивное подкрепление успехов и поддержка со стороны воспитателя или методиста по физической культуре помогут создать благоприятные условия для развития.

Литературные источники

1. Балакирева, И. Н. Физическая культура в ДОУ. – Москва : Владос, 2016. – 256 с. – Текст : непосредственный.

2. Грибова, Н. И. Физическая культура в детском саду: Планирование и методика проведения занятий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. Ермакова, М. А. Тимбилдинг как метод развития социальных навыков дошкольников. – СПб.: Питер, 2020. – 144 с. – Текст : непосредственный.

4. Лебедева, Н. А., Сорокина, О. В. Игры и упражнения для дошкольников. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2017. – 192 с. – Текст : непосредственный.

5. Мальцева, Т. В. Организация и проведение спортивных праздников и мероприятий в ДОУ. – Москва.: Просвещение, 2018. – 160 с. – Текст : непосредственный

6. Смирнова, Е. О. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста через коллективные игры. – Москва : Академия, 2019. – 180 с. – Текст : непосредственный

7. Чулкова, В. А. Тимбилдинг для дошкольников: практическое руководство для педагогов. – Екатеринбург: У-Фактория, 2021. – 176 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37.037

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Родоман А. А.
Абрамова В. В.

Аннотация. *В статье указывается, что одной из основных задач занятий физическими упражнениями в школе является повышение уровня физической подготовленности учащихся. Подчеркивается значимость комфортных психологических условий в обеспечении эффективности физической подготовки и уточняются основные направления деятельности учителя физической культуры по их созданию.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, учитель физической культуры, психологические факторы.*

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Rodoman A. A.,
Abramova V. V.

Abstract. *The article indicates that one of the main tasks of physical exercises at school is to increase the level of physical fitness of students. The importance of comfortable psychological conditions in ensuring the effectiveness of physical training is emphasized and the main activities of a physical education teacher to create them are clarified.*

Keywords: *physical training, physical education teacher, psychological factors.*

В настоящее время нет необходимости доказывать пользу систематических занятий физическими упражнениями. Широкое внедрение

физической культуры в учебно-воспитательный процесс школы требует научно обоснованных рекомендаций по гибкому использованию ее средств в целях укрепления здоровья (физического и психического), повышения работоспособности и уровня физической подготовленности учащихся на всем периоде обучения.

Необходимо создание фундамента физического развития и здоровья, а для этого должны осваиваться разнообразные двигательные умения и навыки. Если все это происходит на уровне психофизиологических норм и стандартов, то тем самым достигаются объективные возможности для дальнейшего всестороннего и гармонического развития личности. Полноценная база такого развития в настоящее время практически недостижима без активных физкультурных занятий [2].

Физическая культура очень тесно связана с культурой моральной и эстетической. И очень важно не упустить момент и напитать учащегося информацией, знаниями положительного характера, сформировать потребность к активному образу жизни, как основному пути, положительно влияющему на качество дальнейшей жизни [1].

От учителя физической культуры очень многое зависит, даже просто общаясь с детьми, он ненавязчиво их учит чему-то. Да и сам школьный урок является процедурой передачи информации, в процессе которой происходит ещё воспитательное и психологическое воздействие на учащихся.

Деятельность современного учителя физической культуры заключается, помимо основной своей прямой обязанности давать качественные знания в доступной для ученика форме, в создании психологически комфортных условий для развития детей, укрепления и улучшения их физического состояния, физического и психического здоровья [2].

Опираясь на данные Петровой А.С., которая в своей статье приводит основные психологические факторы, оказывающие воздействие на процесс физической подготовки спортсменов, применительно к уроку физической культуры, они могут быть представлены следующим образом [4]:

1. В процессе развития выносливости и силы и их проявления, учащиеся могут испытывать страх. Находясь в таком состоянии, занимающийся при большом физическом напряжении, отказывается предпринимать какие-либо усилия для достижения поставленной цели, замедляя при этом темп своих движений, что негативно скажется на результатах. Начинают проявляться признаки усталости.

2. Занимающийся должен знать свои возможности для рационального расходования своих сил во время урока. Данный фактор позволяет ученику продолжать начатую работу и доводить ее до конца, максимально используя свои возможности. В данном случае знания о своих физических качествах и возможностях помогает сформировать учитель физической культуры.

3. Уверенность в достижении поставленной цели, в своих возможностях. Она образуется на основе сопоставления своих возможностей с будущим результатом и зависит от оценки учеником шансов его достижения. Формирование уверенности у школьника в достижении необходимой цели на уроке физической культуры происходит посредством осознания и последующего анализа своих способностей и соотнесения их с планируемым результатом.

4. Умение сконцентрироваться на выполняемом движении, умение абстрагироваться от отвлекающих факторов, влияющих на формирование и проявление физических качеств.

5. Уровень психического напряжения. Работа, производимая учеником в ходе урока, может требовать энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. При неблагоприятных факторах психическое напряжение может привести к дисгармонии функций, избыточному и неоправданному расходу энергии. Отрицательные последствия обычно проявляются в негативном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах. Высокий уровень психического напряжения приводит к быстрой утомляемости, неуверенности в своих силах, снижению работоспособности, эмоциональной неустойчивости.

6. Наличие специальных знаний, включающих представления о физических качествах в целом. Способность к произвольной регуляции физических качеств развивается на основе осмысления учеником их структурных элементов.

По мнению Мельникова В.М. [3], можно выделить следующие психологические требования, которые могут быть рекомендованы к выполнению в процессе физической подготовки школьников:

- повышение активности психических процессов;
- развитие необходимых свойств внимания (интенсивность, устойчивость, распределение и др.);
- формирование способности стимулировать волевые усилия;
- повышение мотивации достижения целей учащимися путем формирования глубокого интереса к физической культуре и спорту;
- содействие воспитанию высоких моральных, интеллектуальных и эстетических чувств;
- разработка специального стиля физкультурно-спортивной деятельности, который бы наиболее соответствовал индивидуальным физическим и психическим особенностям коллектива школьников;
- учет и контроль текущих результатов учащихся.

Необходимо отметить, что для того, чтобы физкультурно-спортивная деятельность учащихся была эффективной, учитель физической культуры должен обучать специальным знаниям, посредством которых у них

формируются представления о собственных физических качествах, их параметрах и о том, как эти качества можно развивать. Это выступает неотъемлемой частью процесса физического воспитания. Кроме того, возникновению таких знаний способствует изучения специальной литературы и усвоение спортивной терминологии.

К основным физическим качествам относят быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость. Производными от этих качества выступают динамическая, статическая и взрывная сила, общая, специальная, скоростная выносливость и др. В результате длительных занятий спортом усваиваются условия осуществления двигательных действий. Представления о физических качествах подвержены изменениям, поскольку сами они изменяются по мере своего развития и зависят от уровня подготовленности школьника [4].

Проявление физических качеств осуществляется посредством специальных психологических упражнений, направленных на достижение наиболее точного воспроизведения совершенствуемых пространственных, временных и силовых параметров движений. В качестве дополнения к упражнениям может применяться специальное оборудование, обеспечивающее возможность с предельной точностью воспринимать и воспроизводить любые заданные параметры физических качеств. От точности их воспроизведения при выполнении физических упражнений зависят итоговые показатели физкультурно-спортивной деятельности учащегося.

Необходимость формировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, развивать и поддерживать интерес к данному специфическому виду деятельности требует от учителей физической культуры определенных компетенций. В том числе знание и умение применять в своей работе со школьниками, наряду с обще методическими принципами теории и методики физического воспитания (наглядность, доступность, научность и др.), те психолого-педагогические принципы, которые помогут сделать процесс обучения и воспитания учащихся более эффективным, основанным на понимании психологии молодых людей, их особенностей, личностных характеристик и качеств [5].

Один из главных принципов обучения основан на отношениях, в основе которых должно быть доверие. И дело не в том, что один учитель имеет ученую степень, другой – звание Мастера спорта, третий прошел курсы профессиональной переподготовки, имеет больше образования или опыта. В основе эффективного обучения всегда стоит доверие. Отсутствие доверия возникает тогда, когда педагог не обладает необходимыми компетенциями или следует неудачной методологии.

Учет в процессе обучения индивидуальных различий необходим для понимания того, что каждый человек обладает только ему присущей способностью воспринимать и передавать информацию, имеет свой не-

повторимый характер, темперамент, свои склонности и задатки, эмоционально-волевую сферу и мотивацию к деятельности.

Обучение – фундаментальная внутренняя потребность человека. Потребность задавать вопросы и получать ответы, а также потребность понимать предлагаемый педагогом материал. И Учителю необходимо всемерно поощрять потребности учеников в познавательной деятельности.

Занятия физической культурой и спортом – это процесс восприятия и передачи информации. Педагогу необходимо помнить и понимать, что воспитанники по-разному реагируют на задания и объяснения. Для одних ведущим каналом является «аудиальный», учащиеся с таким доминирующим типом восприятия информации лучше воспринимают объяснения, теоретические вопросы, задания. Для школьников «кинестетиков» проще воспринимать задания через двигательные действия, когда упражнение можно опробовать. Для «визуалов» важно видеть, как правильно выполняется действие. Учет доминирующего канала восприятия делает процесс обучения более комфортным [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что успешность процесса физической подготовки зависит от психического состояния школьника, его индивидуальных особенностей, которые определяют проявление его физических качеств и напрямую влияют на его результаты в процессе занятий физической культурой.

Физическое воспитание должно быть практико-ориентированным – это самый главный принцип и здесь ведущую роль приобретает функциональная грамотность. Ученики должны видеть связь получаемых новых знаний и умений по физической культуре с повседневной жизнью. Чем теснее эта связь, тем лучше учащиеся усваивают материал. Соответственно процесс физической подготовки должен быть связан с культурой духа и тела, физической культурой и психологией современного человека.

Список литературы

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с. – Текст : непосредственный.

2. Луковский, Д. И. Развитие общей физической подготовки школьников на уроках физической культуры / Д. И. Луковский. – Текст : непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2023. – № 4. – С. 7-14.

3. Мельников, В. М. Психология: Учебник для институтов физической культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. – Текст : непосредственный

4. Петрова, А. С. Физическая культура, физическая подготовка и их психологические основы / А.С. Петрова. – Текст : непосредственный //

Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования. Сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 3 ч. – 2018. – С. 115-117.

5. Пешков, Н. И. Психолого-педагогические принципы эффективно-го обучения в процессе физического воспитания / Н. И. Пешков. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник трудов V Международной научно-практической конференции. – М., 2023. – С. 121-125.

УДК 796.325-057.875

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Диденко А. А.

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты, влияющие на качество и результативность нападающего удара в волейболе. Представлены специальные упражнения для обучения нападающему удару, а также упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для освоения данного технического действия в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, технические ошибки, специальные физические упражнения.

MEANS AND METHODS OF TEACHING STUDENTS THE TECHNIQUE OF PERFORMING A DIRECT OFFENSIVE STRIKE

Didenko A. A.

Abstract. The article discusses the main aspects affecting the quality and effectiveness of an offensive strike in volleyball. There are special exercises for teaching an attacking stroke, as well as exercises for the development of special physical qualities necessary for mastering this technical action **in volleyball**.

Keywords: volleyball, forward kick, technical errors, special physical exercises.

Волейбол – спортивная игра, интересный и популярный олимпийский вид спорта. Это эффективное средство физического воспитания студентов, повышения уровня их физической подготовленности, развития ответственности и коллективизма. Соревновательное противостояние в волейболе происходит в пределах установленных правил посредством присущих только этому виду спорта приемов игры. Цель игры – доста-

вить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Одним из факторов, обеспечивающих результативность волейбольного матча, является увеличение атакующих приемов, в том числе нападающих ударов, по праву считающихся одними из самых сложных элементов технической подготовки в волейболе. Соответственно обучение нападающему удару остается одной из актуальных практических проблем в волейболе, в том числе в процессе освоения этой игры студентами.

Нападающие удары могут быть: по ходу и с переводом (в зависимости от совпадения направления полёта мяча направлению разбега игрока или его отсутствия); скоростные, ускоренные и медленные (обманные) удары; прямые и боковые удары (в зависимости от того, как располагается игрок по отношению к сетке – лицом к ней или боком); с высокой, средней и с низкой передачи; с передней или со второй линии [1, 2 и др.].

В каждом нападающем ударе можно выделить разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Указанные фазы нападающего удара выполняют разные функции и существенно отличаются по скоростно-силовой структуре (Таблица 1).

Таблица 1. Характеристика отдельных фаз нападающего удара

Фаза и ее назначение	Действия, совершаемые в фазе
Разбег – выход на нужное место с учетом траектории полета мяча и подготовка к эффективному отталкиванию.	Сначала выполняется один-два шага в медленном темпе, чтобы определить направление и траекторию полета мяча. В конце разбега выполняется длинный шаг, одна нога ставится с пятки, другая приставляется, руки отводятся назад. Ноги и туловище полусогнуты.
Прыжок – обеспечение максимально высокого положения тела над сеткой. Включает отталкивание и подготовку к удару по мячу.	Выполняется замах руками вперед-вверх, разгибание ног и отталкивание, тело вертикально, чуть наклонено вперед.
Удар по мячу – обеспечивает быстрый и точный полет мяча.	Сначала выполняется замах, во время которого бьющая рука отводится вверх-назад, кисть и локоть над плечом; вторая поднимается до уровня плеча. Туловище прогибается, ноги слегка согнуты. Удар осуществляется выпрямлением руки вверх-вперед, наложением напряженной кисти на мяч сзади-сверху и резким сокращением мышц туловища и руки.
Приземление – профилактика травм.	Упругое сгибание ног в момент контакта стопы с полом и напряжение мышц спины.

Техника выполнения прямого нападающего удара включает 2-3 шага разбега, который может начинаться с одноименной бьющей руке ноги (разбег в три шага) или с разноименной (разбег в 2 шага) [3]. Разбег заканчивается длинным, стопорящим шагом одной ногой, приставлением другой, отведением рук назад, т.е. положением, наиболее удобным для последующего отталкивания. В момент толчка ногами руки выносятся вверх – бьющая рука поднимается выше головы, вторая – до уровня плеча. Удар наносится впереди игрока выведением плеча вперед и выпрямлением руки, ладонь округлена и напряжена, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону. После удара туловище слегка сгибается, готовясь к мягкому приземлению на полусогнутые ноги [2].

Высота прыжка во многом определяется «взрывным» характером сокращения мышц и, сначала максимальной скоростью размашистых движений рук, затем их замедлением на уровне головы.

Обучают нападающему удару поэтапно.

На первом этапе у занимающихся создают первоначальное представление о технике выполнения движения, применяя словесные и наглядные методы, в том числе имитацию.

На втором этапе применяют расчлененный метод. Сначала обучают разбегу, затем – удару стоя на месте и в прыжке, и только потом удару по мячу через волейбольную сетку [4].

При обучении разбегу рекомендуют следующие упражнения:

- одиночные и серийные взмахи руками на месте;
- прыжок к с работой рук сначала на месте, потом с одного и с двух-трех шагов разбега;
- разбег с прыжком в направлении мяча, подброшенного преподавателем, партнером или самим студентом [2].

При обучении удару по мячу применяют следующие упражнения [1].

- удары по мячу стоя на месте после невысокого подбрасывания, руки должны быть в правильном положении, одна согнута над головой и готова для удара, другая – на уровне плеча;
- удары по подброшенному преподавателем мячу;
- удары мяча через низко подвешенную сетку, стоя на скамейке;
- нападающий удар по подвешенному мячу;
- нападающий удар с места через сетку, то же, но с двух-трех шагов разбега сначала с собственного подбрасывания, затем – с набрасывания партнера и в потом – после передачи партнера.

При обучении нападающему удару могут появляться ошибки в разных фазах движения [4], наиболее часто встречаемыми из которых являются следующие:

1. Разбег:

- недостаточная длина и скорость разбега;

- неправильное направление разбега из разных зон (из 3-ей и 4-ой зоны – прямой, из 2-ой – косой);
- раннее или позднее начало разбега;
- неправильная работа рук (размахивание или скрещивание рук).

2. Наскок для отталкивания:

- напрыгивание вялое, высокое, боком, на две ноги одновременно, на носки, недостаточное стопорение на последнем шаге;
- руки излишне согнутые или прямые.

3. Прыжок:

- слабое отталкивание;
- во время толчка плечи уходят вперед или назад;
- отталкивание боком к сетке;
- взмах руками медленный или вообще отсутствует;
- неправильное положение рук в конце прыжка (предплечье и локоть располагаются низко, кисть не закреплена) или отсутствие его фиксации.

4. Удар – ошибки в положении бьющей руки (рука согнута, нет посылка локтя вверх, не дорабатывает предплечье и/или кисть, пальцы разведены и др.) и направлении удара (круто вниз, по низкой траектории и др.)

5. Приземление – на одну ногу, жесткое или расслабленное, локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.

Совершенствуют нападающий удар в игровой обстановке, при пассивном и активном сопротивлении блокирующих; путем выполнения заданий на дальность и точность удара.

Для повышения эффективности процесса обучения нападающему удару можно использовать различный инвентарь и специальное оборудование:

- для формирования правильного навыка выполнения нападающего удара, выработки необходимой согласованности в движении рук, ног, туловища можно использовать держатели мяча, с помощью которых мяч устанавливается на необходимой высоте, а после удара летит в заданном направлении;

- для облегчения обучению нападающему удару с разных передач и их сочетаний, совершенствования навыков приёма мяча может использоваться мячемёт, обеспечивающий точный посыл мяча в нужном направлении, на заданное расстояние и /или высоту. Функцию мячёмета может выполнять преподаватель или кто-то из студентов;

- для тренировки нацеленного нападающего удара применяют мишени для удара, которые ставятся на волейбольной площадке в разных зонах;

- для развития прыгучести может применяться прыжковая тумба или другие возвышения разной высоты для выполнения прыжков в глубину с последующим быстрым и сильным отталкиванием;

– для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести, прыжковой выносливости можно применять отягощение для звеньев тела (утяжители, карманы с грузом и др.).

Выводы:

1. Обучение нападающему удару проводится расчлененным методом поэтапно: сначала обучение разбегу в три шага; затем удару по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега; и в конце – удар по мячу через волейбольную сетку с собственного набрасывания, с набрасывания партнера.

2. Условия работы мышц при выполнении нападающего удара требуют преимущественного развития силы, прыгучести, скоростно-силовых и координационных способностей. Не менее важным является способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, умение быстро перестраивать двигательную деятельность, владение своим телом в безопорном положении, быстрота реакции.

Литературные источники

1. Афонин, С. Г. Волейбол: методы обучения техническому приёму нападения – атакующему удару. – Текст : электронный. – URL: <https://infourok.ru/volleybol-obuchenie-napadayuschemu-udaru-1199869.html>

2. Бахтина И.А. Подготовительные упражнения при обучении нападающему удару в волейболе. – Текст : электронный. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/632211>

3. Давыдов Д.А. Методика обучения технике нападающего удара в волейболе. – Текст : электронный. – URL: <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-napadayushogo-udara-v-volejbole-5186871.html?ysclid=lh97>

4. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015.52

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

**Свистунов М. В.
Порядин С. В.**

Аннотация: в статье дается характеристика силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы. Уточняются основные методиче-

ски положения по организации и содержанию такой тренировки, а также вне-тренировочные факторы, касающиеся питания и отдыха. Приводится пример силовой тренировки с указанием упражнений и их дозировки.

Ключевые слова: силовая тренировка, набор мышечной массы, компоненты и план тренировки.

THE TECHNIQUE OF STRENGTH TRAINING AIMED AT INCREASING MUSCLE MASS

Svistunov M. V.
Poriadin S. V.

Abstract. *the article describes strength training aimed at increasing muscle mass. The main methodological provisions on the organization and content of such training, as well as non-training factors related to nutrition and recreation, are clarified. An example of strength training is given, indicating the exercises and their dosage.*

Keywords: *strength training, muscle mass gain, components and training plan.*

Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является поддержание оптимального уровня физической активности и развитие мышечной массы. Увеличение мышечной массы не только придает телу эстетичный и подтянутый вид, но также способствует общему укреплению здоровья, повышению метаболизма и улучшению качества жизни.

Силовая тренировка – это один из наиболее эффективных способов увеличения мышечной массы и формирования крепкого, сильного тела. Для достижения этой цели необходимо правильно составить программу занятий силовыми упражнениями, учитывая основные принципы тренировки, адаптированные к конкретным потребностям и возможностям отдельного занимающегося.

Методика силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, представляет собой системный подход к тренировочному процессу, цель которого – стимуляция роста и развития мышц. Этот процесс требует не только физического усилия, но и оптимального питания и соблюдение правильного режима отдыха.

Основными принципами силовой тренировки для увеличения мышечной массы являются:

- прогрессивное увеличение нагрузки;
- регулярность и разнообразие тренировок;
- адекватный отдых и восстановление;
- сбалансированное питание [1].

1. Прогрессивное увеличение нагрузки – один из фундаментальных принципов тренировки, играющий ключевую роль в увеличении мышечной массы. Этот принцип предполагает постепенное увеличение

интенсивности тренировочных нагрузок с течением времени с целью продолжительного стимулирования роста и развития мышц. Постоянное увеличение нагрузки при тренировке создает стресс для мышц, что стимулирует их адаптацию и рост. Без увеличения нагрузки мышцы перестают получать стимул для роста, что может привести к застою в развитии.

Основные аспекты прогрессивной нагрузки:

- увеличение веса – постепенное увеличение веса поднятых грузов является одним из основных методов прогрессивной нагрузки. Это может быть достигнуто путем добавления дополнительных блинов к штанге, увеличения веса гантелей или других тренировочных приспособлений;

- повышение числа повторений – может быть достигнуто путем добавления дополнительных повторений к каждому подходу или увеличению числа подходов;

- увеличение объема тренировки за счет добавления новых упражнений в программу тренировок или увеличение числа тренировочных дней в неделю;

- прогресс в технике выполнения упражнения – неправильное выполнение упражнений может привести к травмам и снизить эффективность тренировки. Следует уделять особое внимание правильной технике и при необходимости использовать помощь тренера. Совершенствование техники происходит за счет улучшения стабильности, амплитуды движения и контроля над мышечным сокращением;

- интенсификация тренировки – для достижения прогрессивной нагрузки можно использовать различные методики интенсификации тренировки, такие как суперсеты, три-сеты, пирамиды нагрузки, понижение темпа выполнения упражнений и другие.

Для успешного применения прогрессивной нагрузки необходимы системность и контроль. Следует внимательно отслеживать прогресс в тренировках, регулярно записывать результаты и адаптировать программу тренировок в соответствии с достигнутыми результатами. Также важно обеспечивать достаточный отдых и питание для восстановления и роста мышц.

2. Регулярность и разнообразие тренировок. Для достижения оптимальных результатов рекомендуется проводить 3-4 тренировки в неделю с планированием достаточного времени для восстановления между ними. Важно включать в программу разнообразные упражнения, охватывающие все группы мышц. Это помогает избежать привыкания к нагрузке и стимулирует рост мышц в различных направлениях.

3. Отдых и восстановление играют важную роль в методике силовой тренировки, нацеленной на увеличение мышечной массы, обеспечивая:

– мышечное восстановление – во время силовых тренировок мышцы подвергаются интенсивной нагрузке, приводящей к микротравмам. Отдых позволяет восстановить поврежденные мышцы, что способствует их росту и развитию;

– процесс адаптации – восстановительные процессы, происходящие в организме во время отдыха, помогают мышцам адаптироваться к уровню нагрузки и стимулируют их рост;

– предотвращение переутомления – недостаточный отдых между тренировками может привести к переутомлению и снижению эффективности тренировок. Правильное распределение тренировочных нагрузок и отдыха помогает предотвратить переутомление и поддерживать высокий уровень тренировочной мотивации;

– регуляция гормонального баланса – адекватный отдых способствует нормализации гормонального баланса, включая выработку гормонов роста и тестостерона, что благоприятно влияет на процессы роста мышц.

4. Правильное питание – необходимый компонент силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы. Оно обеспечивает организм энергией для тренировок и всем необходимым для роста и восстановления мышц [1]. Основным строительным материалом для мышц являются белки, для получения которых желателен употреблять разнообразную еду, содержащую белки животного и растительного происхождения. Оптимальное количество – 1,6-2,2 грамма белка на килограмм массы тела в день.

Углеводы предоставляют энергию для тренировок и восстановления. Потреблять надо комплексные углеводы – различные крупы (овсянка, кукуруза и др.), картофель, крупнозерновой хлеб, макароны, а также фрукты и овощи. Рекомендуемое потребление углеводов – примерно 4-6 граммов на килограмм массы тела в день.

Жиры играют важную роль в регуляции гормонального баланса и обеспечении энергии. Желательно употреблять полезные жиры, содержащиеся в орехах, семенах, авокадо, оливковом масле и рыбьем жире. Дневная норма – примерно 0,5-1 грамм жиров на килограмм массы тела.

Важно следить за режимом питания и распределять прием пищи на протяжении дня таким образом, чтобы обеспечить постоянный доступ организма к необходимым питательным веществам. До тренировки углеводы и белки употребляются для обеспечения организма энергией, после тренировки – для восстановления и роста мышц.

Необходимо также поддерживать водный баланс, употребляя воду на тренировках и между ними.

Ниже представлен примерный план силовой тренировки на одно занятие.

Жим лежа на горизонтальной скамье – 4–5 подходов по 10–12 повторений.

Жим гантелей на горизонтальной скамье – 4–5 подходов по 10–12 повторений.

Жим штанги на наклонной скамье – 4–5 подходов по 10–12 повторений в супер-сете с отжиманиями от пола (до отказа).

Разводка гантелей лежа на горизонтальной скамье – 2–3 подхода до или около отказа.

Выводы. Методика силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, представляет собой комплексный подход к достижению оптимальных результатов в развитии мышц и улучшении физической формы. Ключевые аспекты такой тренировки – прогрессивная нагрузка, правильная техника выполнения упражнений, регулярность тренировок, правильное питание, чередование нагрузки и отдыха.

Применение прогрессивной нагрузки позволяет стимулировать рост мышц, обеспечивая им постоянный вызов и адаптацию.

Правильная техника выполнения упражнений минимизирует риск травм и максимизирует эффективность тренировок.

Регулярные тренировки, поддерживаемые правильным питанием и отдыхом, создают оптимальные условия для роста мышц и улучшения состояния здоровья.

Правильное питание, включающее достаточное количество белков, углеводов, жиров и жидкости, обеспечивает организм энергией, строительными материалами и необходимыми питательными веществами.

Однако следует помнить, что достижение значительных результатов требует постоянного труда, самодисциплины и терпения. Каждый человек индивидуален, соответственно рекомендации к тренировке и питанию могут различаться. Поэтому важно использовать самоконтроль («слушать свое тело»), консультироваться с профессионалами и адаптировать методику тренировки под индивидуальные потребности и возможности.

Литературные источники

1. Тренировка для набора мышечной массы подростку: эффективные упражнения и программа тренировок. – Текст : электронный. – URL: <https://www.childcourse.com.ua/blog/trenirovka-dlja-nabora-myshechnoj-massy-podrostku-effektivnye-uprazhnenija-i-programma-trenirovok> (дата обращения: 4.04.2024 г.).

РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА И ГОЛБОЛА В ПРИДНЕСТРОВЬЕ

Вяткин О. Н.

Аннотация. *В статье поднимается проблема развития и современного состояния адаптивного спорта и голбола. Раскрывается и описывается цель создания специального движения, которое вовлекает инвалидов всех категорий через физическую культуру и спорт в полноценный образ жизни.*

Ключевые слова: *реабилитация, голбол, нарушение зрения, физическое развитие, инвалиды.*

THE DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF ADAPTIVE SPORTS AND GOALBALL IN TRANSNISTRIA

Vyatkin O. N.

Annotation. *The article raises the problem of the development and current state of adaptive sports and goalball. The purpose of creating a special movement that involves disabled people of all categories through physical culture and sports in a full-fledged lifestyle is revealed and described.*

Keywords: *rehabilitation, goalball, visual impairment, physical development, people with disabilities.*

К сожалению, в Приднестровье лишь незначительная часть людей с инвалидностью вовлечена в физкультурно-спортивную деятельность. Так, различными формами физической культуры и спорта занимаются немногим более 2,43 % людей с инвалидностью от общего числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, приживающихся на территории ПМР, в том числе с нарушением зрения – 0,54 %.

Приднестровцев, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в общей сложности насчитывается чуть более 450 человек.

Организуются и проводятся соревнования как внутри республики, так и за рубежом. Спортсмены-инвалиды по зрению, члены СКИ «Атлетика», показывают высокие спортивные результаты, становятся призерами крупных международных соревнований.

В 2001 году на базе спортивного клуба инвалидов «Атлетика» Указом Президента Приднестровской Молдавской Республики №286 создается государственное учреждение «Республиканский спортивный реабили-

тационно-восстановительный центр инвалидов». Это сыграло значимую положительную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди людей с ограниченными возможностями здоровья. С начала образования реабилитационный центр находится в ведении Министерства здравоохранения ПМР, впоследствии переходит под юрисдикцию Министерства социальной защиты и труда ПМР.

Целью создания учреждения является вовлечение инвалидов всех категорий через физическую культуру и спорт в полноценный образ жизни.

Профессиональные спортсмены-инвалиды, реабилитанты Центра выезжают на международные соревнования различного уровня. Финансируется спортивная реабилитационная работа из средств Единого фонда обязательного социального страхования.

В 2019 году в Бендерах при поддержке Президента и Правительства был открыт первый в республике современный клуб спортивной реабилитации Центра адаптивного спорта «Инвапанспорт» спортивного отделения благотворительного фонда «Мир равных возможностей». Руководителем клуба является спортсмен с нарушением опорно-двигательного аппарата, мастер спорта по настольному теннису Дмитрий Кузук. Прежде параспортсмены - члены клуба «Инвапанспорт» - ютились в полуподвальном помещении. Теперь у них все условия для социализации и достижения результатов.

С 2010 по 2014 годы в ПМР действует Государственная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями». Цель программы - обеспечение устойчивого функционирования и развития системы физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями в Приднестровской Молдавской Республике.

Основными задачи Программы:

1. Формирование у инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Использование средств физической культуры и спорта для комплексной психолого-педагогической, социальной реабилитации и физической адаптации инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

3. Укрепление материально-технической и спортивной базы для занятий инвалидов физической культурой и спортом.

4. Совершенствование нормативно-правовых, организационно - управленческих условий для развития физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

5. Создание условий для достойного выступления спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями на официальных международных соревнованиях и подготовки спортивного резерва.

Результатом реализации государственной целевой программы стало проведение систематических тренировок по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в 6 специальных (коррекционных) школах-интернатах республики среди детей с ограниченными возможностями здоровья всех нозологических групп. Также ежегодно стали проводиться Первенства республики среди учащихся специальных (коррекционных) школ по таким видам спорта как волейбол, легкая атлетика, плавание, настольный теннис, мини-футбол, шашки и шахматы.

Голбол, как адаптивный вид спорта в Приднестровье начал развиваться с 2011 года. В Республиканском спортивном реабилитационно-восстановительном центре инвалидов отрывается секция по голболу. Около 15 спортсменов-инвалидов с нарушением зрения, мужчины и женщины, регулярно посещают тренировки, знакомятся с техникой и тактикой игры.

Ввиду отсутствия подготовленных тренерских кадров и недостаточных знаниях о приемах техники и тактики игры, тренер обучался игре в голбол наравне со спортсменами. Практические наработки осуществлялись на интуитивном уровне. У спортсменов и тренера был опыт и знания ведения игровой деятельности в торболе, игре по своей сути схожей с голболом.

Для получения первого игрового опыта и для прохождения квалификации в лиге С команда спортсменов с нарушением зрения выезжает в 2011 году на Чемпионат Европы по голболу, который проходил в Белостоке (Польша). И занимает там 10-е место. Каждый год голболисты Приднестровья принимают участие в международных соревнованиях различного уровня. Лучший результат команда по голболу показала в чемпионате Республики Беларусь в 2017 году, где заняла 1-е место.

С 2014 года ГУ РСЦИ ежегодно проводит чемпионат ПМР по голболу среди спортсменов с нарушениями зрения. Однако скудность соревновательных мероприятий (максимум 2 мероприятия в год), малочисленность спортсменов профессионально занимающихся голболом (5 человек) привела к упадку данного вида спорта в Приднестровье. Это связано, во-первых, с боязнью многих спортсменов с нарушением зрения заниматься голболом, так как они считают этот вид спорта очень травмоопасным. Во-вторых, не хватает профессиональных тренеров-

преподавателей, инициативных, работающих на получение спортивных достижений.

Одна из проблем развития гольбола с которой встречаются большинство специалистов по адаптивной физической культуре и тренера это трудность при наборе игроков в команду по гольболу. Прежде всего, это трудности, которые связаны с состоянием здоровья игроков, значительная часть людей с инвалидностью по зрению не допускается к занятиям гольболом по заключению врачей.

Отдельно стоит проблема поиска спортсменов. Специфика заключается в том, что если в обычную спортивную школу идет отбор из числа желающих заниматься, то здесь противоположная картина. Людей с инвалидностью по зрению не так много и нужна долгая разъяснительная работа с теми, кто потенциально может заниматься данным видом спорта. Отсутствие желания у инвалидов по зрению заниматься тем или иным видом спорта, в том числе и гольболом, является важным отрицательным фактором.

Несмотря на 27-летнюю историю адаптивного спорта в Приднестровской Молдавской Республике, спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Приднестровье находится в стадии становления.

В настоящее время информационное освещение адаптивного спорта в Приднестровье оставляет желать лучшего. Регулярные новостные репортажи о соревнованиях среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, выпуск социальных роликов о пользе физической реабилитации через физкультуру и спорт, а также об организациях ее осуществляющих, могли бы исправить ситуацию.

Литературные источники

1. О социальной защите инвалидов Приднестровской Молдавской Республики: Закон ПМР (текущая редакция по состоянию на 01.01.2023г.)

2. Закон О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике: Закон ПМР (текущая редакция по состоянию на 30.11.2019г.)

3. Абрамова Л. П. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта / авт. сост. Л.П. Абрамова – Москва : Советский спорт, 2005. – Текст : непосредственный.

4. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – Москва : Советский спорт, 2004. – 108 с. – Текст : непосредственный

ОСНОВЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ ПРИ ПЛОСКОВАЛЬГУСНОЙ СТОПЕ

Гайдаржи О. И.

Аннотация. *В статье дается краткая характеристика изменений при плосковальгусной стопе. Описываются различные способы и методики восстановления нарушенных функций при плосковальгусной стопе.*

Ключевые слова: *стопа, процесс, лечебная физическая культура, упражнения.*

BASICS OF RESTORING IMPAIRED FUNCTIONS WITH PLANOVALGUS FOOT

Gaidarzhi O. I.

Abstract. *The article provides a brief description of the changes in a flat-footed foot. Various methods and techniques for restoring impaired functions in a flat-footed foot are described.*

Keywords: *foot, process, therapeutic physical culture, exercises.*

При изучении проблемы по восстановлению плосковальгусной стопы было выявлено, что основная роль отводится комплексному лечению, куда входит лечебная физическая культура (ЛФК), физиотерапия, медикаментозная терапия, использование ортопедической обуви и хирургическое вмешательство при III степени плоскостопия.

Консервативные методы лечения отличаются своей высокой эффективностью в детском возрасте, обусловленные формированием стопы. Полностью восстановить свод без операционного вмешательства невозможно, но будет наблюдаться положительная динамика [3].

В научной литературе доказано, лечебная физическая культура (ЛФК) является одним из лучших способов профилактики и коррекции плосковальгуса, так как по средствам физических упражнений повышается общая и силовая выносливость мышц, поддерживающих своды стопы и всего организма в целом [3].

ЛФК при плосковальгусе применимо на всех этапах лечения и практически не имеет противопоказаний. Для достижения эффекта от занятий ЛФК при выборе упражнений требуется учитывать такие факторы как индивидуальные особенности (пол, возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья и др.), специфические характеристики упражнений

(сложность, новизна, технические характеристики), внешние факторы (качество оборудования, режим дня, условия работы и др.) [1].

При выборе упражнений при плоскостопии внимание уделяется икроножной, передней и задней большеберцовым мышцам, сгибателям пальцев и мышцам пронирующим стопу и др.

Во вводном периоде выбираются упражнения в исходном положении сидя и лёжа. Основная задача – привести мышцы стопы в тонус по средствам чередования динамических упражнений с расслаблением мышц нижних конечностей [3].

Примером таких упражнений могут быть: сгибание, разгибание пальцев, супинация стопы, захват и удержание пальцами ног мелких предметов и др. Для расслабления используется массаж стопы.

Все упражнения могут выполняться в пассивном режиме, т.е. с помощью инструктора без усилий ребенка при отсутствии активного мышечного сокращения для улучшения лимфо- и кровообращения и предотвращения тугоподвижности суставов.

В основном периоде добавляются упражнения в исходном положении стоя, различные виды ходьбы (на носках, на пятках), упражнения с сопротивлением, упражнения на удержание равновесия [2].

При выполнении упражнений на равновесие активизируются тонические и статокинетические рефлексы, формирующие компенсации в случаи вестибулярных расстройств [1].

Специальные упражнения должны сочетаться в единый комплекс с общеукрепляющими упражнениями. В лечебной гимнастике может быть использовано дополнительное оборудование: массажный коврик, гимнастическая палка, мячи различных диаметров с массажной поверхностью и т.д.

В комплексе с ЛФК назначаются физиопроцедуры. Электростимуляция позволяет исправить деформацию стопы на самых ранних этапах по средствам стимуляции мышц, заставляя их сокращаться. Мощность тока безопасная и подбирается индивидуально [1].

Электрофорез с помощью постоянного электрического тока улучшает усвоение лекарств и транспортирует их в глубь тканей. Лекарства подбираются индивидуально в зависимости от степени запущенности патологии, наличия осложнения и др.

Парафиновые и озокеритовые аппликации оказывают тепловой и механический эффект. Тепловой эффект улучшает кровоток, как следствие, уменьшается отёк, воспаление, понижается уровень боли. Механический эффект от аппликаций схож с массажным и даёт расслабляющий эффект, в результате снижается спазм [3].

Магнитотерапия применяется с общеукрепляющей целью. Магнитное благотворно влияет на весь организм в целом, стимулирует регенерацию тканей, улучшает обменные процессы, снижает болезненность.

Лечебный массаж, как направление физиотерапии, оказывает лечебные свойства путём расслабления мышц, улучшения лимфо- и кровообращения, укрепления ослабленных мышц.

При лечении плоскостопия массаж проводят в следующей последовательности: икроножная мышца, ахиллово сухожилие, внешние стороны голени, тыльные стороны стопы, подошвенная сторона [3].

Массаж может проводиться не только специалистом, но и самим больным по средствам самомассажа с использованием специальных массажных валиков, роликов и гимнастической палки.

Все физиопроцедуры подбираются индивидуально и только врачом. Влияние, оказанное в результате физиотерапии недостаточно для полной коррекции при плоскостопии, поэтому должны сочетаться с ЛФК [2].

Средства профилактики плоскостопия. В литературе описано большое количество программ, нацеленных на профилактику плоскостопия. Важным является своевременный и комплексный подход (ортопедические мероприятия, физические упражнения, физиотерапевтические процедуры) для сведения до минимума влияния негативных факторов [1].

Переутомление, возникающие болевые ощущения в стопе и голеностопе свидетельствуют о первых деформациях стопы.

Примерный перечень упражнений, который следует включить в тренировочный процесс [3]:

1. И.П. сидя на полу, с упором сзади. Поочередный подъем ног с одновременным тыльным сгибанием стопы и удержанием 4-6 секунд.
2. И.П. стоя. Поочередный подъем на носки и пятки (перекат).
3. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
4. Ходьба по наклонной поверхности.
5. Упражнения на растягивания [2].

Ортопедические мероприятия проводятся для изменения свода стопы по средствам ортопедических стелек, полустелек, различных супинаторов и валиков.

При проявлении изменения в переднем отделе стопы рекомендуется использовать продольные под амортизационный свод стопы и супинаторы. Нагрузка с переднего отдела будет перераспределена на другие. Для профилактики патологии в области плюсны и предплюсны используются различного рода супинаторы, укорачивание подошвы обуви в переднем и пяточных областях [1].

Список литературы

1. Веневцев, С. И., Дмитриев, А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – Москва : «Советский спорт», 2004. – С. 33-36. – Текст : непосредственный.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2018. – 455с. – Текст : непосредственный

3. Кашников, В.С., Егорова, С. А. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. / В. С. Кашников, С. А. Егорова. – Ставрополь: Изд-во. – 2017. – С. 44-46. – Текст : непосредственный

УДК 37.037.1:371.8

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАСНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Букацел Л. А.

Аннотация: *Внеклассная работа в образовательном учреждении занимает важную ступень в воспитании подрастающего поколения. Учителя и преподаватели в области физической культуры уделяют особое внимание формам и методам работы в данном направлении. В данной статье описывается методическая разработка на примере проведения Дня здоровья в школе. Опыт работы демонстрирует эффективность данного метода в организации внеклассного мероприятия и повышения уровня мотивации к здоровому образу жизни, а также, физической культуре и спорту в целом. Приведенный план и описания примера внеклассного мероприятия Дня здоровья на практике показал свою результативность, что является прямым доказательством эффективности представленной работы.*

Ключевые слова: *внеклассная работа, методическая разработка, эффективность, мотивация, мероприятия, день здоровья, результативность, взаимодействие.*

HEALTH DAY AT SCHOOL AS AN EFFECTIVE METHOD OF ORGANIZING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AND INCREASING MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Bukatsel L.A.

Abstract: *Extracurricular work in an educational institution occupies an important step in the upbringing of the younger generation. Teachers and lecturers in the field of*

physical education pay special attention to the forms and methods of work in this area. This article describes a methodological development based on the example of a Health Day at school. Work experience demonstrates the effectiveness of this method in organizing extracurricular activities and increasing the level of motivation for a healthy lifestyle, as well as physical culture and sports in general. The given plan and descriptions of an example of an extracurricular Health Day event have shown their effectiveness in practice, which is a direct proof of the effectiveness of the presented work.

Keywords: *extracurricular activities, methodological development, efficiency, motivation, events, health day, effectiveness, interaction.*

День здоровья в школе – это один из самых интересных, увлекательных форм внеклассного мероприятия, направленный на здоровый образ жизни и побуждающий мотивацию учащихся к занятиям физической культуры и спортом.

Из опыта работы в области физической культуры и спорта могу смело утверждать, что День здоровья в школе – это одно из самых ярких и долгожданных мероприятий для учащихся школы. Данный вид внеклассного мероприятия ассоциируется у ребят с веселым праздником, которого они ждут с нетерпением. Такие «дни» обязательно нужно организовывать во всех образовательных учреждениях (детских садах, общеобразовательных школах, колледжах, институтах и т.д.), чтобы прививать детям любовь к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Подрастающему поколению нужно рассказывать, насколько важно быть подвижными, спортивными и самое главное, здоровыми. Номы часто в своей деятельности сталкиваемся с тем, как провести подобное мероприятие, чтобы оно оставило след в развитии и воспитании личности?

1. Как провести День здоровья в школе? Тем, кто организывает подобные дни здоровья, необходимо тщательно продумывать сценарии, ведь главная цель – заинтересовать и детей, и родителей, показать пример здорового образа жизни.

Необходимо:

- энергичная, веселая и всем известная музыка;
- спортивный инвентарь (конусы, мячи, обручи, манишки, скакалки и т.д.);
- интересные видеоматериалы и слайды;
- грамоты или медали, небольшие поощрительные призы (сладости и т.д.).

Инструкция:

Сценарий дня здоровья (в школе) должен быть интересным, веселым и праздничным, чтобы дети не участвовали в этом мероприятии под давлением, а сами проявили интерес, желание и инициативу. В первую очередь, Для дня здоровья в школе, нужно подобрать день и место его проведения. Наиболее оптимальным будет выходной день, потому что

каждый родитель может принять в нем участие вместе со своим чадом. Важно обратить внимание на прогноз погоды, если Вы решили провести этот день на природе. Солнечная и теплая погода придаст мероприятию только позитивный настрой. Дату проведения дня здоровья согласовывается с администрацией школы, которая должна будет издать соответствующий приказ и распоряжение.

После того, как Вы выбрали день, необходимо будет разузнать, есть ли среди родителей учеников школы бывшие спортсмены, тренера или просто люди, способные провести интересные эстафеты и соревнования. Возможно также в качестве помощником организации и проведения мероприятия привлечение старшеклассников школы. С ними-то Вам и нужно будет продумать и обсудить всю будущую программу дня здоровья. Не стоит забывать об учителях физической культуры. Ведь именно они являются одними из главных организаторов этого мероприятия, на которых и главная роль.

2. Где провести день здоровья? Местом проведения Дня здоровья может являться сельский или городской парк, ближайший лес, стадион, спортивный зал, спортивная площадка и т.д. При выборе места проведения обязательно нужно взвесить все отрицательные и положительные стороны, чтобы каждому участнику было комфортно и уютно.

3. Подготовка различного инвентаря, атрибутов и наглядных материалов.

Если мы говорим о проведении дня здоровья в школе, то можно до начала этого мероприятия объявить конкурс на лучшую стенгазету. Также необходимо будет найти различные интересные короткие фильмы о пользе физкультуры, подготовить специальное слайд-шоу.

Если вы организуете день здоровья в детском саду, то все эти видеоматериалы должны быть интересными и занимательными, лучше всего, с участием любимых мультяшных героев, чтоб заинтересовать деток вести здоровый образ жизни. Помимо стенгазет, фильмов и слайд-шоу, необходимо будет подготовить различные грамоты, медали и небольшие призы, чтоб у детей был определенный стимул принять участие в соревнованиях и выиграть. Также для школьников можно ввести специальные поощрения в виде «оценок автоматом» за тот или иной норматив по физкультуре. Поверьте, это будет лучшей мотивацией для них.

Сам день здоровья должен начинаться с *зарядки (разминки)* под подходящую, веселую, энергичную музыку. Большим плюсом будет если зарядку (разминку) будут выполнять не только учащиеся, но и родители, учителя. Тогда это будет еще веселей и запоминающимся. Зарядка должна занимать не большое количество времени. Она должна быть динамичной, чтоб как следует разогреть и подготовить участников к соревнованиям. Затем можно провести основные спортивные конкурсы.

Лучше, чтоб это были не только детские соревнования, но и семейные, тогда это сблизит детей и родителей, а также сплотит семьи. После эстафет и спортивных конкурсов, возможно организовать совместный просмотр видео фильмов, презентаций о ЗОЖ. Огромную роль сыграют и организованные встречи с Чемпионами и рекордсменами села, города, района и республики. После проведения запланированной программы обязательно поощрить и наградить всех участников и выделить самых активных ребят (возможно семью). Если день здоровья проходил в парке или лесу возможно организовать большой пикник. Веселая дискотека может служить прекрасным окончанием праздника.

Поверьте, такой праздник надолго запомнится и детям, и учителям, и взрослым!

Предлагаю вашему вниманию День здоровья, который был организован и проведен в МОУ «Севериновская ООШ-д/с» по вышеуказанным рекомендациям (Таблица 1).

Данное мероприятие проводилось в октябре месяце, что позволило провести его на школьной площадке. Участниками стали учащиеся 1-9 классов. Организаторами Дня здоровья является учитель физической культуры и школьный совет по физической культуре, в который входят учащиеся 9 класса.

1 пункт. *Общешкольная зарядка.* В ней приняли участие ученики школы и преподавательский состав. Зарядка проводилась под музыкальное сопровождение, что позволило поднять настроение и настроить ребят на позитивные эмоции.

2 пункт. *Спортивно-оздоровительная, конкурсная программа «Путешествие в страну Здоровья».* Данная программа включила в себя:

- спортивные эстафеты;
- лекция, проводимая врачом ЦРБ о ЗОЖ;
- баскетбол;
- волейбол;
- игры нашего двора;
- интеллектуальная викторина.

В ходе данной программы учащиеся разделены на группы. Каждая группа занимает свою площадку. На данной площадке ребята в течении 10-15 минут занимаются определенными упражнениями и играми. По истечению времени, по сигналу учителя, под веселую музыку ребята переходят на новую площадку по нумерации и занимаются определенным видом деятельности. После каждого перехода на новую площадку ребята отдыхают 3 минуты, общаясь при этом с организаторами мероприятий на площадке.

В течение всего путешествия звучит веселая музыка, которая создает праздничное настроение и придает позитивно-эмоциональный настрой

**Таблица 1. План проведения дня здоровья
в МОУ «Севериновская ООШ-д/с»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Время и место проведения	Участники	Ответственные организаторы
1	Общешкольная утренняя зарядка	10.00 Площадка школы	1-9 классы Учителя	Совет по ФК Учитель ФК
2	Спортивно-оздоровительная конкурсная программа «Путешествие в страну «Здоровья» включающая: - спортивные эстафеты - лекция, проводимая врачом о ЗОЖ - площадка БАСКЕТБОЛА - площадка ВОЛЕЙБОЛА - игры нашего двора - интеллектуальная викторина	10.20 Площадка школы	1-9 классы	Совет по ФК Учащиеся 8-9 класса Учитель ФК
3	- Просмотр видеороликов о «ЗОЖ» - Просмотр мультфильмов «ЗОЖ»	12.00 Компьютерный класс	5-9 классы 1-4 классы	Учитель ФК Учителя нач. классов
4	Классный час «Здорово быть здоровым!» с участие специального гостя (чемпионов и рекордсменов района) и родителей.	13.00	1-9 классы	Класс. руководители
5	Подведение итогов Дня здоровья: - вручение грамот и поощрительных призов Дисотека	14.00 Площадка школы 14.20-15.00	1-9 классы 1-9 классы	Организатор ДД Учитель ФК Учащиеся 9 класса

участникам. Учащиеся 9 классов одеты в единую яркую форму (манишки), что выделяет среди участников и обращает на их внимание.

Классные руководители классов в течении всего мероприятия находятся рядом с детьми, помогают в соблюдении порядка и оказывают помощь в проведении мероприятий на станциях. Координирует работу всей спортивной программы учитель физической культуры и организатор детского досуга школы.

3 пункт. *Просмотр видеороликов о «ЗОЖ» и просмотр мультфильмов «ЗОЖ».* Учащиеся 1-4 классов совместно с классными руководителями просматривают мультфильмы, пропагандирующие ЗОЖ в актовом

зале. Ученикам 5-9 классов демонстрируется фильм (презентации, видеоролики) о ЗОЖ и пользе физической культуры и спорта.

4 пункт. *Классный час «Здорово быть здоровым!» с участие специального гостя и родителей.* На классный час приглашаются Чемпионы ПМР, рекордсмены района в области физической культуры и спорта, а также, родители учеников. Данный вид проведения классного (приглашения гостя) стимулирует к занятиям физической культуры и спортом, а родители играют роль поддержки и опоры в спортивных начинаниях детей.

5 пункт. *Подведение итогов Дня здоровья.* Всем участникам Дня здоровья вручаются сертификаты, дипломы по номинациям и сладкие призы.

6 пункт. *Дискотека.* В качестве позитивного завершения Дня здоровья проводится музыкальная дискотека.

Данный вариант проведения Дня здоровья в школе показал свою эффективность. Многие ребята после прохождения спортивных площадок по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол) изъявили желание посещать школьные секции и спортивную школу (Каменская СДЮШОР). На площадке «Игры нашего двора» ребята заинтересовались играми, в которые можно играть во дворах домов вместе с родителями и соседями. Спортивные эстафеты показали целеустремленность ребят к победе, к преодолению всех препятствий, стремлению быть лучше, сильнее. Встреча с рекордсменами и Чемпионами ПМР по легкой атлетике мотивировали к занятиям, данным видом спорта. Пример подражания и желание встать на пьедестал, получить медаль победителя и элементарно быть лучшим, быть сильным – стало девизом многих учащихся школы. Участие родителей в данном мероприятии и их поддержка позволила ребятам проще и уверенней проходить все испытания.

День здоровья был насыщенным, интересным, позитивным, эмоциональным, а самое главное, повысил уровень заинтересованности в ЗОЖ и занятии ФК и С.

УДК 796.035:616.1

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА)

Гуцу А. С.

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы физической реабилитации при хронических неинфекционных заболеваниях, а именно сердечно-сосудистой системы. Были представлены этапы комплексной физической активности*

и формы лечебной физической культуры, а также подчеркнута важность мультидисциплинарного подхода к реабилитации для улучшения качества жизни пациентов и снижения смертности.

Ключевые слова: хронические неинфекционные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, физическая активность, комплексная физическая активность, лечебная физическая культура, профилактика.

PHYSICAL REHABILITATION FOR CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES (CARDIOVASCULAR SYSTEM)

Gutsu A. S.

Abstract: *the article discusses the issues of physical rehabilitation in chronic non-communicable diseases, namely the cardiovascular system. The stages of complex physical activity and forms of therapeutic physical culture were presented, and the importance of a multidisciplinary approach to rehabilitation for improving the quality of life of patients and reducing mortality was emphasized.*

Keywords: *chronic non-communicable diseases, cardiovascular diseases, physical activity, complex physical activity, therapeutic physical culture, prevention.*

Актуальность. Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) представляют собой основную причину смертности во всем мире. По данным на 2022 год, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) занимают первенство, унося 17,8 миллионов жизней ежегодно. На втором месте находятся злокачественные новообразования (9,56 миллионов), за ними следуют респираторные болезни (3,91 миллиона) и сахарный диабет (1,37 миллиона) [1].

Физическая активность является одной из ключевых составляющих кардиологической реабилитации и играет важную роль в лечении и профилактике ХНИЗ. Она необходима на всех этапах сердечно-сосудистого континуума и способствует улучшению здоровья населения.

В ряде стран реализуются общенациональные программы, направленные на борьбу с факторами риска, такими как курение и свободная продажа алкоголя. В этом контексте комплексная физическая активность становится ключевым элементом кардиологической реабилитации и важным вмешательством для лечения и профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Основные задачи кардиологической реабилитации включают первичную и вторичную профилактику сердечно-сосудистых осложнений, а также поддержку культуры здоровья среди населения [2]

Актуальность – существует необходимость создания условий для реализации программ реабилитации в домашних условиях с активным вовлечением самих пациентов и их родственников, а также интеграцией работников сферы здравоохранения и немедицинского персонала.

Результаты исследования. Широкое внедрение реабилитационных программ способствует обучению пациентов и медицинского персонала, что в свою очередь позволяет достигать значительных результатов в борьбе с модифицируемыми факторами риска, снижать количество осложнений и улучшать качество жизни пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [3]

Медицинская реабилитация представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или компенсацию утраченных функций организма, коррекцию возможных нарушений, улучшение качества жизни и предупреждение возможных осложнений, а также сохранение работоспособности человека и его социальную интеграцию в общество. Она может осуществляться независимо от сроков развития заболевания и проводится в рамках индивидуального плана реабилитации [4].

Физические упражнения являются важной частью реабилитации для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Исследования показывают, что физическая активность снижает сердечно-сосудистую смертность и способствует нормализации функций миокарда. Кроме того, она улучшает кардиореспираторную функцию и позитивно влияет на множество хронических заболеваний.

Программы физической реабилитации не только снижают экономические затраты на лечение, но и улучшают качество жизни пациентов, уменьшая проявления депрессии и беспокойства [4].

Комплексная физическая активность, являющаяся одной из ключевых составляющих кардиологической реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС), включает три этапа [5]:

Стационарный этап – начинается с блока реанимации и интенсивной терапии и продолжается в обычной палате кардиологического отделения больницы.

Стационарный реабилитационный этап – проводится в специализированных кардиореабилитационных отделениях.

Поликлинический реабилитационный этап – выполняется в диспансерных отделениях.

Каждый этап имеет свои цели и задачи, направленные на улучшение функционального состояния пациента, активизацию адаптационно-компенсаторных механизмов и повышение общей двигательной активности.

Кардиологическая реабилитация может начинаться на любом этапе заболевания, при условии стабильного состояния пациента и правильно подобранного режима физической активности, одной из ключевых составляющих которого является лечебная физическая культура.

Существуют абсолютные противопоказания для назначения лечебной физической культуры, включая острый период заболевания, его

прогрессирование, ухудшение сердечно-сосудистой недостаточности, а также угрозу кровотечения или тромбоэмболии.

Для контроля общего состояния, выполнения лечебных и восстановительных мероприятий, а также для дозирования физической активности разрабатываются и применяются специальные двигательные режимы. Эти режимы определяются положением тела, формами движения, а также бытовой и профессиональной физической активностью. Интенсивность и объем физических нагрузок у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы должны соответствовать установленному режиму и контролироваться [5]

Формы и средства лечебной физической культуры. Дыхательная гимнастика лечебной физической культуры направлена на укрепление дыхательных мышц, увеличение подвижности легких и грудной клетки, оптимизацию функций сердечно-сосудистой системы, овладение ритмом дыхательных упражнений в разных условиях (покой, движение, работа). Она включает в себя как динамические, так и статические упражнения, которые выполняются в различных исходных положениях.

Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики состоит из упражнений, развивающих подвижность суставов и укрепляющих мышцы. Упражнения должны чередоваться с дыхательными, что способствует улучшению кровообращения и повышению двигательной активности.

Общеразвивающая гимнастика. общеразвивающая гимнастика включает в себя упражнения, способствующие поддержанию силовых качеств и координации движений. Она должна быть разнообразной и включать как статические, так и динамические упражнения.

Специальная гимнастика. Специальная гимнастика включает в себя упражнения, направленные на стимуляцию моторно-висцеральных рефлексов и улучшение кровообращения. Эти упражнения могут быть адаптированы в зависимости от состояния пациента и его индивидуальных потребностей.

Физическая реабилитация пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями является важным аспектом их лечения и профилактики. Она позволяет не только улучшить качество жизни, но и снизить смертность и заболеваемость. Внедрение программ физической активности в реабилитацию требует комплексного подхода и мультидисциплинарной работы, что подтверждает необходимость дальнейшего изучения и разработки эффективных методов реабилитации.

Литературные источники

1. Драпкина О.М., Концевая О.В. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в РФ Национальное руководство 2022г.
2. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация. Книга 1, 2010 г

3. Jesus T, Landry M, Hoenig H. Global need for physical rehabilitation: systematic analysis from the global burden of disease study 2017. *Int J Environ Res Public Health*. 16:980. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060980>

4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2015 г. №187н «Об утверждении порядка оказания паллиативной медицинской помощи взрослому населению» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 8 мая 2015 г., регистрационный №37182).

5. Лобов А.Н., Иванова Г.Е., Давыдов П.В. Методы контроля функционального состояния организма и двигательные режимы больных с патологией сердечно-сосудистой системы. Практическое руководство. М. 2011.

УДК 796.035:616.1

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ ПОСЛЕ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ СЕРДЦА

Светлакова Т. П.

Аннотация. *В статье описываются основные цели лечебной физической культуры, основные задачи при проведении лечебной физической культуры у пациентов после ремоделирования сердца, а также основные направления занятий лечебной физической культуры для оздоровления организма пациента после ремоделирования сердца.*

Ключевые слова: *ремоделирование, клиника, лечение, сердце, лечебная физическая культура, цели, задачи, пациент.*

THE PURPOSE, OBJECTIVES AND MAIN FOCUS OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH PERSONS AFTER CARDIAC REMODELING

Svetlakova T. P.

Abstract. *The article describes the main goals of therapeutic physical culture, the main tasks in conducting therapeutic physical culture in patients after cardiac remodeling, as well as the main directions of therapeutic physical culture for improving the patient's body after cardiac remodeling.*

Keywords: *remodeling, clinic, treatment, heart, therapeutic physical education, goals, tasks, patient.*

В жизни человека роль лечебной физической культуры (ЛФК) довольно велика. В отличие от физической культуры, ЛФК сталкивается с людьми, у которых есть проблемы со здоровьем. Это обстоятельство требует значительного, а иногда и фундаментального преобразования (приспособления, коррекции или иным образом адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры к потребностям этой возрастной категории занимающихся [3].

Людам после ремоделирования нужна сбалансированная двигательная активность, которая учитывает их психофизические характеристики и потребности, направленные на сохранение здоровья и долголетия.

В сердечно-сосудистой системе, костно-мышечной системе и других системах изменения не позволяют пациенту выполнять многие упражнения, поскольку они могут вызвать переутомление организма и стать стимулом для его негативных изменений.

Эту проблему можно решить в рамках физической культуры, например, путем физического отдыха, если нет серьезных отклонений в состоянии здоровья пациента. Но, этих средств обычно недостаточно для положительного и устойчивого результата, учитывая негативное воздействие окружающей среды, снижение качества жизни и общий уровень здоровья пациентов [1].

Поэтому для решения проблем, связанных с процессом оздоровления, предоставляет возможности ЛФК с его разнообразным арсеналом инструментов.

Первое место в этот период занимает руководство по восстановлению здоровья и профилактической физической активности. Кроме того, мы также можем определить дополнительные области занятий ЛФК - развивающиеся, познавательные, творческие и коммуникативные, поскольку двигательная активность должна быть комплексной и способствовать не только укреплению здоровья, но и на фоне неблагоприятных экономических преобразований в нашей стране облегчению процесса социальной интеграции данных пациентов [3].

Основная цель ЛФК заключается в развитии жизненной силы человека, который имеет стабильные отклонения в состоянии здоровья и, следовательно, способствует расширению активного периода своей жизни, обеспечивая оптимальный способ функционирования его физических и двигательных характеристик и духовных сил, высвобождаемых природой и имеющимся (оставаясь в процессе жизни).

В наиболее обобщенной форме проблемы ЛФК можно разделить на две группы [2]:

– первая группа задач является результатом характеристик занимающихся пациентов, у которых есть отклонения в состоянии здоровья. Это в основном коррекционные и профилактические задачи;

– вторая группа-образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи-самые традиционные для физической культуры.

На основе конкретных потребностей и возможностей пациента должны быть установлены задачи, которые решаются в ходе курсов ЛФК.

Общие цели ЛФК [1]:

1. удовлетворение биологических потребностей человека в двигательной деятельности;
2. противодействие патологическим процессам;
3. активация активности организма с помощью движений;
4. предотвращение неблагоприятного воздействия на организм человека;
5. восстановление уменьшенных или временно потерянных функций организма;
6. развитие индивидуальных творческих способностей человека;
7. создание условий для самопознания, самореализации и самоутверждения.

Цели и задачи лечебной физической и культурной деятельности пациентов в некоторых современных исследованиях объединяются в один блок, исходя из того, что с возрастом представляется необходимость компенсировать возникающие недостатки путем сохранения условных способностей, улучшения психофизического и социального состояния.

Отсюда можно выделить следующие цели или задачи[3]:

1. сохранение и развитие психических способностей, особенно интеллектуальных;
2. удовлетворение потребностей физической активности;
3. расширение социальных контактов;
4. предоставление досуга, хобби;
5. удовлетворение существующих желаний (общение, устранение вредных привычек, улучшение телосложения и др.);
6. поддержание чувства самоуважения.

Обязательным условием эффективности физической активности пациентов является четкое понимание целевых настроек.

Поэтому особое значение имеют факторы формирования целей [1]:

1. внутренний: личные потребности, мотивация, интересы, убеждения, «двигательные задатки» и т. д.;
2. внешне: развитая методология занятий, соответствующих возрасту и психофизическому состоянию занимающихся; жилищные условия; финансовое состояние; социальный статус и др.

Как правило, очень разнообразны задачи, решаемые в процессе рекреационной деятельности с пациентами, и могут быть сведены к следующему:

- обеспечение оптимального уровня двигательной активности для сохранения, укрепления, восстановления здоровья и поддержания необходимого уровня способности организма функционировать;
- поддержание определенного уровня развития и улучшения двигательных навыков;
- улучшение практических знаний, умений, навыков в области движения, контроля над телом и их применения в жизни;
- обучение рациональному использованию физической культуры в личной жизни и в трудовой деятельности, приобретение жизненно важных навыков;
- получение знаний, умений и навыков самостоятельной физической подготовки и методов самоконтроля;
- расширение и углубление знаний в области гигиены, медицины, физической культуры для улучшения здоровья;
- приобретение знаний о присущем характере человеческих способностей;
- обучение занимающихся стремиться к здоровому образу жизни и самосовершенствованию;
- формирование представления вашего здоровья как личного и общего блага;
- обучение потребности в ежедневных упражнениях;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие творческих качеств личности;
- продвижение творчества и широкого мышления;
- расширение горизонтов и социального круга [1].

Литературные источники

1. Ивашкин, В. Т. Внутренние болезни. – Москва, 2013. – Текст : непосредственный.
2. Руководство по кардиологии. Болезни сердца и сосудов. / под ред. З. И. Чазова. – М.: Медицина. – 2012. Т.4. – Текст : непосредственный.
3. Барановский, А. Ю, Симоненко, В. И. Немедикаментозное лечение болезней сердечно-сосудистой-системы. / А. Ю Барановский, В. И. Симоненко. – Санкт-Петербург : Диалект. – 2015. – Текст : непосредственный

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Подсевальникова Г. Н.

Аннотация. *Данная статья посвящена вопросам адаптивного физического воспитания для детей с нарушениями зрения. Рассмотрены виды и методы физических упражнений для решения задач адаптивного физического воспитания.*

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание (АФВ), нарушение зрения, методы АФВ.*

ORGANIZATION OF CLASSES AND USE OF METHODS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOLCHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Podsevalnikova G. N

Annotation. *This article is devoted to the issues of adaptive physical education for children with visual impairments. The types and methods of physical exercises for solving the problems of adaptive physical education are considered.*

Keywords: *adaptive physical education (AFV), visual impairment, AFV methods.*

В коррекционной школе для детей с нарушением зрения. Физическая культура является одним из важнейших средств их всестороннего развития, подготовки и приобщения к трудовой деятельности. Этим обусловлено одно из ведущих мест физической культуры как учебного предмета в образовательном процессе, поскольку решает задачи формирования двигательных умений и навыков, укрепления здоровья, всестороннего развития в период обучения. Физическое развитие детей с различными нарушениями зрения особенно важно в школьном возрасте, так как оно влияет на умственную деятельность учащихся.

Учитывая, что пик активного физического развития детей приходится на период обучения в школе, следует уделять особое внимание развитию главных двигательных качеств именно в этом возрасте. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности, долга, коллективизма.

В школах, где обучаются дети с нарушением зрения, осуществляется не просто физическое воспитание, а адаптивное физическое воспитание, которое является компонентом адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) для слабовидящих – это система физической активности, специально разработанная для детей с ограничениями в зрении. Главная цель АФК для слабовидящих – обеспечить условия для физического, эмоционального и социального развития, а также улучшение качества жизни путем интеграции физической активности в повседневную жизнь.

Адаптивная физическая культура играет ключевую роль в обеспечении равного доступа детей с нарушением зрения к физическим активностям, что способствует их всестороннему развитию.

В основе обучения физической культуре с нарушением зрения обучающихся лежат те же принципы, что и в основе обучения физической культуре зрячих детей. Однако с учетом специфики и особенностей детей с нарушениями зрения важно акцентировать внимание на следующих моментах:

Принцип научности. Базируется на понимании и научном подходе к изучению физической культуры. Он предполагает использование теоретических основ, которые помогают детям понять физические упражнения, их значение и влияние на тело. Например, занятия могут включать объяснения о том, как различные виды физической активности влияют на здоровье, выносливость и силу.

Принцип систематичности и последовательности. Обучение должно происходить в логической последовательности, где каждый этап подготовки формирует базу для следующего. Это помогает детям лучше усваивать информацию и двигаться от простого к сложному.

На начальном этапе учат основам движений (например, равновесие и простые навыки), а затем переходят к более сложным упражнениям и игровым ситуациям, которые требуют большей координации и взаимодействия.

Организация занятий в адаптивной физической культуре (АФК) для младших школьников с нарушением зрения требует внимательного подхода, чтобы учесть их специфические потребности и создать безопасную и инклюзивную среду.

Необходимо выделить особые принципы, на которые опираются при работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

1. Принцип индивидуализации. Каждому ребенку требуется индивидуальный подход, учитывающий его физические способности, уровень нарушения зрения и мотивацию. Например, можно адаптировать тренировки в зависимости от того, как ребенок справляется с заданиями.

2. Принцип активности. Активное участие детей в процессе обучения содействует лучшему усвоению материала. Это включает в себя элементы интерактивности и игры, что делает занятия более увлекательными.

3. Принцип интеграции. Важно не только обучать физическим навыкам, но и интегрировать физическую культуру в более широкое контекст социального взаимодействия и развития. Это может включать игровые методы, которые способствуют коммуникации между детьми с нарушениями зрения и их зрячими сверстниками.

4. Принцип учета развития. Программы должны адаптироваться к изменяющимся потребностям детей по мере их роста и развития. Это требует регулярной оценки прогресса и корректировки учебных планов.

Эти принципы создают гибкую и адаптивную модель обучения, которая помогает детям с нарушениями зрения развивать физические навыки, уверенность в себе и социальные взаимодействия.

Также важно знать и понимать, что данный контингент занимающихся имеет свои особенности. В коррекционной школе учащиеся имеют первичный дефект нарушения зрения. снижающий двигательную активность таких детей. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных нарушений развития и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся встречаются разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. У слабовидящих школьников период роста и развития формируется по тем же закономерностям, что и у здоровых сверстников. Однако данные показатели у слабовидящих учащихся значительно ниже, чем у зрячих. Чем это вызвано? Во-первых, в силу особенностей восприятия окружающего мира у них возникает некоторое своеобразие движений. У учащихся отмечаются замедленность в движениях, грубое их искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторение движений с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий. Кроме того, глубокие нарушения зрения оказывают влияние на несформированность пространственных представлений, поэтому затруднено само восприятие движений, возникает быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей и т.д.).

Во-вторых, дети с нарушением зрения неуверенно чувствуют себя в открытом пространстве, многим из них врачи запрещают значительные физические нагрузки и, как следствие, возникает дефицит движения. В результате снижения двигательной деятельности у учащихся наблюдаются нарушения костно-мышечного и опорно-двигательного (ОДА) аппаратов, Основные проблемы, возникающие при обучении физической

культуре детей с нарушениями зрения, связаны с их физическим недоразвитием и со своеобразием их движений.

Подбор методов и приемов обучения детей с ослабленным зрением является важной частью адаптивной физической культуры. Эти методы должны быть нацелены на развитие физических навыков, координации, социальной интеграции и уверенности в себе. При применении физических упражнений нужно учитывать первичный дефект и вторичные нарушения развития каждого обучающегося; помнить, что запоминание точных и простых движений обучающимися требует 8-10 повторений, в то время как у нормально видящих сверстников – 6-8 повторений; помнить, что у учащихся с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у детей с нормальной остротой зрения, поэтому необходимо чередовать выполнение физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.); учитывать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся.

Опыт работы с детьми с нарушениями зрения позволяет выделить несколько ключевых направлений использования метода практических упражнений. Эти направления помогают максимально адаптировать занятия физической культурой, обеспечивая эффективное развитие физических навыков. Ниже приведены общепринятые направления в данной работе.

1. Развитие двигательных навыков. Упражнения направлены на улучшение основных двигательных навыков, таких как бег, прыжки, ловкость и координация.

Использование простых и доступных упражнений, таких как шаги, наклоны, перемещения с использованием звуковых ориентиров (например, звуковые мишени или таймеры), что помогает детям понимать и осваивать движения.

2. Тактильное восприятие и ориентация в пространстве. Занятия, ориентированные на развитие тактильного восприятия и навыков ориентирования, что критически важно для детей с нарушениями зрения. Использование тактильных дорожек (например, из разных материалов) для тренировки выделения различных текстур, а также организацию игр, где дети должны находить предметы на ощупь.

3. Социальные навыки и командная работа. Упражнения, направленные на взаимодействие с другими детьми, развитие командного духа и сотрудничества. Игры с командными заданиями, где дети должны работать вместе и обсуждать стратегии, как, например, командный баскетбол, адаптированный для детей с нарушениями зрения.

4. Улучшение координации и равновесия. Упражнения, направленные на развитие координации движений и устойчивости. Использо-

ние балансировочных упражнений, таких как стояние на одной ноге или ходьба по линии, с добавлением звуковых сигналов для обеспечения ориентации.

5. Развитие физических качеств. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и скорости. Силовые упражнения с собственным весом, эстафеты на короткие дистанции, плавание с использованием специальных устройств, чтобы помочь детям ориентироваться в воде.

6. Развитие уверенности в себе. Упражнения, направленные на постепенное преодоление страхов и развитие уверенности. Малые шаги в освоении новых движений и умений, поддержание позитивной обратной связи и поощрение успешных попыток.

Эти направления позволяют создать комплексный подход к обучению и развитию детей с нарушениями зрения в рамках физической культуры, обеспечивая им возможность развиваться, взаимодействовать и повышать уверенность в своих возможностях.

Физические упражнения для детей с ослабленным зрением должны быть безопасными и разнообразными, чтобы развивать не только физические, но и зрительные навыки. Ниже представлены примеры упражнений.

1. Упражнения на координацию и равновесие.

Ходьба по линии. Наклейте на пол ленту или используйте шнурок, по которому дети должны пройти, стараясь не сходить с линии. Это упражнение развивает координацию и равновесие.

Баланс на одной ноге. Попросите ребенка удерживать равновесие на одной ноге. Можете использовать опору, например, стул, если это нужно.

2. Игры с мячом.

Перекатывание мяча. Играйте с мячом, катая его друг другу. Это может развивать зрительное восприятие и координацию.

Метание мяча. Попросите детей метать мяч в цель. Вы можете использовать большие мячики, чтобы облегчить задачу.

3. Упражнения на растяжку.

Растяжка рук и ног. Пусть ребенок потянется как можно выше, затем наклонится, пытаясь коснуться пальцев ног. Это улучшает гибкость и координацию.

Круговые движения. Сделайте круговые движения руками и ногами. Это помогает развивать подвижность суставов.

4. Танцы и активные игры.

Танцы под музыку. Включите энергичную музыку и позвольте детям танцевать. Это может быть не только весело, но и полезно для физической активности.

Игры «Светофор». Игра, где нужно реагировать на цвет светофора (например, поднимать руку, если свет зеленый, присесть на красный).

Заключение. Рост заболеваний среди младшего поколения – одна из самых актуальных проблем нашего времени. Ведущей причиной является снижение двигательной активности. Поэтому одним из главных средств естественного оздоровления в условиях коррекционной школы является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность – одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья – адаптированная физкультура (АФК).

Литературные источники

1. Антоновская, Е. Ю. Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе школы III-IV вида / Е. Ю. Антоновская, Л. А. Крахмелец, Н. В. Овчарова – Текст : непосредственный // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – №7. – С. 64-70.

2. Артеменко, М. В. Коррекционно-педагогическое сопровождение детей с нарушением зрения к поступлению в школу / М.В. Артеменко. – Текст : непосредственный // Материалы и методы инновационных исследований и разработок: сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. - 2016. - С. 148-152.

3. Бочарова, А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушениями в развитии /А.Н. Бочарова // Развитие науки и практики образования лиц с нарушением зрения: проблемы и перспективы : мат. IV междунар. науч.- практич. конф., посвященной 80-летию со дня рождения В. А. Феокистовой : в 3 ч. Часть 1.- Санкт-Петербург : ИСПИП им. Р. Валленберга, 2010.- С.57-59.- Библиогр.: с.59. – Текст : непосредственный.

4. Быстрова, Н. Н. Рекомендации по составлению программы коррекционной работы в школе для слепых и слабовидящих детей /Н.Н. Быстрова, Н.Ю. Кузина, Е.Б. Якушева – Текст : непосредственный // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2016. – №4. – С. 15-20. – Библиогр.: с.20.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Севастьянов А.В.

Аннотация. *Статья посвящена изучению современных подходов (инструментов) для осуществления более совершенной подготовки пловцов. Представлены основные компоненты подготовки спортсменов и современный взгляд на использование упражнений, технологий и психологии в плавании.*

Ключевые слова: *плавание, подготовка пловцов, современные технологии и методики в спорте.*

MODERN APPROACHES TO THE IMPLEMENTATION OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING IN SWIMMING

Sevastyanov A.V.

Abstract. *The article is devoted to the study of modern approaches (tools) for the implementation of improved swimmer training. The main components of athletes' training and a modern view on the use of exercises, technology and psychology in swimming are presented.*

Keywords: *swimming, swimmer training, modern technologies and techniques in sports.*

Актуальность. Плавание – это не только один из наиболее зрелищных и популярных видов спорта, но и дисциплина, требующая высокой степени физической подготовки и технического мастерства. В последние годы подходы к тренировкам в плавании претерпели значительные изменения благодаря внедрению современных технологий, научных исследований и индивидуализированного подхода.

Цель исследования – изучение современных подходов к подготовке пловцов.

Методы исследования: анализ актуальной литературы, синтез, сравнение.

Результаты анализа современных научных данных. Рассмотрим основные аспекты современных методов подготовки. В первую очередь изучим акценты и детали технической подготовки. **Ведущие школы плавания активно используют в тренировочном и соревновательном процессах видеонализ и биомеханика.** Современные технологии по-

зволяют тренерам анализировать технику спортсменов с помощью видеозаписей, 3D-моделирования и биомеханических исследований. Камеры высокого разрешения и программное обеспечение позволяют изучить каждое движение спортсмена, выявить ошибки и оптимизировать технику. Пример: использование подводных камер помогает анализировать положение тела, работу рук и ног, а также эффективность гребков. Видеоанализ и биомеханика являются необходимыми инструментами для подготовки пловцов, позволяющими оптимизировать оборудование, повысить производительность и снизить риск травм. Эти методы основаны на использовании технологий для детального изучения движений спортсмена в воде. Основным аспектом видеоанализа в плавании является анализ техники плавания. Видеоанализ позволяет изучать каждую фазу движения (вход в воду, гребок, повороты, выход из воды). Тренеры могут допускать такие ошибки, как неправильное положение тела, неэффективный гребок или нарушение движений, а видеоанализ помогает снизить процент данных ошибок [1, 2, 3].

Вторым акцентом в подготовке современных пловцов является индивидуализация тренировок. Каждый спортсмен уникален, и его подготовка требует персонального подхода. Это касается не только выбора техники, но и адаптации тренировочных программ под физиологические и анатомические особенности пловца. **Индивидуализация тренировок в плавании** – это подход, направленный на адаптацию тренировочного процесса к уникальным особенностям спортсмена. Этот метод позволяет повысить эффективность занятий, снизить риск травм и достичь высоких спортивных результатов. Для соблюдения условий индивидуализации используют оценку физических данных: уровень физической подготовки (выносливость, сила, гибкость), особенности телосложения (длина рук, ног, пропорции тела), физиологические показатели (пульс, кислородный порог). Также **технические аспекты:** анализ техники плавания (движения рук, положение тела в воде), определение сильных и слабых сторон (например, скорость или техника поворотов). Не менее важно учитывать возраст и опыт. Для детей и подростков акцент делается на технику и общую физическую подготовку. Для взрослых и профессионалов – на выносливость, скорость и тактические навыки. Необходимо брать в расчет **психологические особенности:** мотивация спортсмена, индивидуальный подход к корректировке ошибок, Учет уровня стресса и восстановления. Также важен **контроль прогресса:** постоянный мониторинг результатов (время, техника, выносливость), внесение корректировок в программу тренировок на основе анализа [1].

Все больше школ плавания ставят ставку на работу **над эффективностью движений**. Важное место занимает изучение гидродинамики.

Спортсмены учатся минимизировать сопротивление воды за счет оптимального положения тела и экономии энергии при выполнении гребков. Эффективность движений пловца – это ключевой аспект, влияющий на скорость, экономию энергии и результаты соревнований. Работа над техникой плавания включает в себя анализ движений, оптимизацию положения тела, дыхания и гребков. Вот несколько важных шагов для улучшения эффективности движений [2].

Оптимизация положения тела.

- Горизонтальное положение: пловец должен стараться минимизировать сопротивление воды, удерживая тело максимально прямым и вытянутым.

- Стабильность корпуса: напряжение в области кора (мышц живота и спины) помогает удерживать правильное положение тела.

- Голова: взгляд вниз, чтобы снизить сопротивление, но сохраняйте естественный наклон шеи.

- Совершенствование гребков

- Скорость и амплитуда движений: старайтесь делать длинные, мощные гребки, чтобы минимизировать потери энергии.

- «Высокий локоть»: в вольном стиле важно, чтобы локоть находился выше кисти в фазе захвата воды.

- Контроль над движениями кистей: кисти должны быть направлены так, чтобы эффективно захватывать воду и отталкиваться

Работа над дыханием

- Регулярность дыхания: правильное дыхание снижает усталость и помогает сохранять ритм. Например, дыхание через каждые 2-3 гребка.

- Боковое дыхание: важно минимизировать поворот головы, чтобы избежать лишнего сопротивления.

Также уделяется особое внимание улучшению работы ног, ритму движений, развитию силовых показателей и гибкости.

Немаловажное значение имеет анализ и обратная связь. Например, **видеоанализ** (Запись и анализ техники помогут выявить ошибки и улучшить движение). **Тренерская поддержка** (профессиональный тренер может скорректировать технику, опираясь на наблюдения).

Все чаще используется нестандартное оборудование. **Лопатки для плавания** увеличивают сопротивление воды, что помогает тренировать силу гребков. **Колобашка** позволяет сосредоточиться на технике гребков руками. **Ласты** улучшают технику работы ног и помогают почувствовать правильный ритм [3].

В физической подготовке все большее место отводится функциональности. Современные программы включают упражнения на координацию, баланс и гибкость. Такие упражнения повышают общую физическую форму и уменьшают риск травм. Пример: работа на баланси-

ровочных платформах или выполнение растяжек с акцентом на гибкость плечевого пояса. Основные аспекты функциональности:

1. Развитие общей выносливости.

- Аэробные тренировки, такие как бег, езда на велосипеде или гребля, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

- Длительные плавательные дистанции в

2. Скоростно-силовая подготовка.

- Силовые тренировки с использованием тренажеров, эспандеров или дополнительных весов для мышц бедра, активно задействованы в плавании (плечи, спина, руки, ноги).

- Упражнения по развитию скорости, такие как прыжки или толчки из воды.

3. Специальная выносливость.

- Интервальные тренировки в воде с высокой скоростью (например, 10×100 метров на время)

- Работа над задержанием в высоких темпах на протяжении длительных отрезков

4. Гибкость и подвижность.

- Регулярная растяжка для увеличения амплитуды движений, особенно в плечевых и тазобедренных суставах.

- Упражнения на мобильность для улучшения техники

6. Дыхательная подготовка

- Специальные упражнения для увеличения объема дыхания и улучшения контроля дыхания (например, задержка дыхания, плавание).

- Использование внешних тренажеров для укрепления работы мышц.

7. Психологическая подготовка.

- Формирование устойчивости к стрессу и

- Медитация и упражнения на расслабление [4].

Особую роль в подготовке спортсмена играет восстановление и ментальная подготовка. Важным элементом в тренировочном процессе является восстановление. Современные методы включают:

- использование массажа и физиотерапии;

- контроль уровня усталости с помощью смарт-устройств;

- специальные диетические программы для быстрого восстановления.

Ментальная подготовка также играет ключевую роль. Психологи работают с пловцами над концентрацией, управлением стрессом и визуализацией успеха. Ментальная подготовка пловца – это ключевой элемент успеха в спорте, который помогает справляться с психологическими нагрузками, концентрироваться на результате и поддерживать мотивацию [5].

Заключение. Современные подходы к технической и физической подготовке в плавании основаны на комплексном и индивидуальном подходе.

Использование технологий, биомеханических исследований и научных данных позволяет достигать новых спортивных высот. Эти методы делают плавание более доступным для спортсменов разного уровня подготовки и открывают новые горизонты для профессионального спорта.

Литературные источники

1. Дукальский, В. В. Игры на воде при обучении плаванию : учеб. пособие / В.В. Дукальский, Е.Г. Маряничева, Н.Г. Скрынникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : ред.-изд. отдел Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2020. – 78, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. Кимкетова, Л. В. Основные закономерности учебно-тренировочного процесса начального этапа подготовки юных пловцов 7-10 лет в детско-юношеской спортивной школе // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. победителей 8 междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2017. – С. 109-111. – Текст : непосредственный.

3. Ишекова, В. С. Плавание как вид физической нагрузки // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика : материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. – 2019. – С. 169-173. – Текст : непосредственный.

4. Раевский, Д. А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста : специальность 13.00.04 : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Раевский Дмитрий Александрович ; [Моск. гос. акад. физ. культуры]. – пос. Малаховка (Моск. обл.), 2011. – 23 с. – Текст : непосредственный.

5. Сурова, А. И. Особенности работы тренера по плаванию с детьми младшего школьного возраста : магистер. дис. по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура / Сурова А.И. ; [Томский гос. ун-т]. – Томск : [б.и.], 2016. – Текст : непосредственный.

УДК 796.082.8

ФАКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ БОКСЕРА

Палий Е. И.

Аннотация. *Статья посвящена литературному обзору в области подготовки боксеров. Соревновательная надежность рассмотрена как совокупность многих факторов и сторон подготовки спортсменов в боксе. Выявлены различные составляющие учебно-тренировочного и соревновательного процессов, которые влияют на успешность реализации в ринге.*

Ключевые слова: бокс, соревновательная надежность, подготовка боксера.

FACTORS OF COMPETITIVE RELIABILITY OF A BOXER

Paliy E. I.

Abstract. *The article is devoted to a literary review in the field of boxer training. Competitive reliability is considered as a combination of many factors and aspects of athletes' training in boxing. Various components of the educational, training and competitive processes that influence the success of implementation in the ring have been identified.*

Keywords: *boxing, competitive reliability, boxer training.*

Актуальность. В современной спортивной науке активно развивается прикладное направление – изучение соревновательной надежности спортсменов. Интерес к данной проблеме можно объяснить все большим ростом сложности техники современных спортсменов, увеличением социальной значимости спортивной деятельности и острой конкуренцией на мировой арене. В связи с этим выделяют соревновательную, психологическую и физиологическую надежность. Соревновательная надежность спортсменов – это комплексное качество, которое определяет способность спортсмена стабильно показывать высокие результаты в условиях соревнований. Это является важным фактором спортивной психологии и способствует успешности спортсмена в стрессовых и неопределенных условиях [1].

Бокс является популярным видом спорта в большинстве стран мира. Главное, что надо отметить, так это то, что бокс также является высоко травмоопасным видом спорта, а при выступлении на соревнованиях весьма часто наблюдаются срывы. В связи с этим проблема соревновательной надежности боксеров стоит особенно остро [2].

Ниже представленное исследование ставит перед собой **цель** изучить компоненты соревновательной надежности боксеров по мнению современных специалистов.

Методы исследования: анализ актуальной научной и методической литературы, синтез, сравнение.

Соревновательная надежность в боксе – это совокупность физических, психологических и тактических качеств спортсмена, которые обеспечивают стабильность его результатов на протяжении длительного времени. Этот аспект имеет ключевое значение для успешной карьеры боксера, поскольку бокс – это не только демонстрация силы, но и испытание на выдержку, адаптивность и ментальную устойчивость. Рассмо-

трим основные факторы, влияющие на соревновательную надежность. В частности, рассмотрим физическую подготовку боксера. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств и укрепление организма. Ее цель – создать базу для проведения специальных тренировок. К основным элементам общей подготовки относятся: развитие выносливости (кардио-тренировки, бег в среднем темпе на средние дистанции), укрепление мышц (общие силовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, работа с утяжелителями, развитие гибкости и координации движений (растяжка, упражнения на подвижность суставов, упражнения на равновесие), развитие психологической устойчивости (медитация, внешние проявления поведения, постановка целей и защита).

Специальная физическая подготовка, направленная на развитие навыков, необходимых именно для бокса, включают технику, тактику и специальные физические качества. Отработка техники – это прямые, боковые удары и апперкоты, уклонения, нырки, работа над защитой, работа на мешках и на лапах. Скоростно-силовая подготовка представляет собой удары с утяжелителями, прыжки с различными приспособлениями. Тактическая подготовка включает спарринги с противниками, анализ тактики и стратегия боя. Развитие взрывной силы может проходить при помощи плиометрических упражнений (прыжки, толчки), упражнений на быстроту (работа с теннисными мячом). Работа над выносливостью – это разнообразные интервальные тренировки (например, раунды по 3 минуты с интенсивной работой), работа на пневмогруше и мешке. Психологическая подготовка включает в себя работу над увеличением эмоциональной устойчивостью в бою и предварительные просмотры боев соперников. Соотношение общей и специальной физической подготовки зависит от этапа подготовки спортсмена. **Начинающие боксеры:** акцент на общей подготовке, чтобы заложить фундамент. **Продвинутые спортсмены:** 60–70% времени на подготовку. Правильный баланс между общей и специальной подготовкой обеспечивает развитие и готовность боксера к любой ситуации в бою [3].

Соревновательная надежность боксера также определяется его психологической устойчивостью. **Психологическая устойчивость** играет решающую роль в боксе. Важные компоненты психологической устойчивости боксера – это способность сохранять устойчивость, выдерживать стрессовые ситуации и быстро восстанавливаться после поражения.

Бокс требует от спортсмена способностей сохранять устойчивость, несмотря на стрессовые условия. **Психологическая устойчивость боксера** – это ключевой аспект подготовки спортсмена, который помогает ему справляться с высоким уровнем стресса, сохраняя устойчивость и

уверенность в себе в условиях соревнований и тренировок. Эти навыки формируются и развиваются благодаря систематической работе в психологических условиях. **Основные компоненты психологической устойчивости:** **эмоциональная стабильность** (способность контролировать свои эмоции, избегающую паники или агрессии, умение быстрого восстановления после поражений или ошибок); **концентрация и внимание** (умение фокусируется на поставленных задачах, не отвлекаясь на внешние раздражители, развитие задач перед оценкой действий соперника); **уверенность в себе** (вера в своих силах и навыках, которые сложились благодаря успешным тренировкам и победам, работа с установками и самооценкой через позитивные утверждения); **стрессоустойчивость** (умение сохранения ясности ума в экстремальных условиях, например, во время сильного страха, развитие навыков управления дыханием и мышечного расслабления); **мотивация** (сильное желание добиться успеха, которое подпитывает четкими преступниками, способность преодолевать запасы энергии и сохранять энергию для достижения результатов [4]).

Методы развития психологической устойчивости включают психологические тренировки, работу с психологом, техники релаксации, командную поддержку, планирование и анализ боя.

1. Психологические тренировки:

- медитация и визуализация: выполнение последовательных действий на ринге;
- моделирование сложной ситуации: например, бой с более значительным соперником на тренировке.

2. Работа с психологом:

- использование когнитивно-поведенческой терапии для ограничения негативных мыслей;
- тренинг по развитию уверенности и навыкам управления стрессом.

3. Техники релаксации:

- дыхательные приемы: помогите успокоиться перед боем;
- йога или растяжка для снятия напряжения.

4. Командная поддержка:

- общение с тренером и командой, которые могут поднять настроение в трудный момент;
- создание позитивной атмосферы в технологическом процессе.

5. Планирование и анализ боя:

- подробное изучение соперника и планирование стратегии боя.
- регулярный анализ правильных действий по устранению ошибок и их исправлению.

Роль тренера в обеспечении соревновательной надежности боксера нельзя переоценить. Тренер играет ключевую роль в развитии психоло-

гической устойчивости боксера. Он не только отвечает за физическую подготовку, но и создает умственные установки, которые помогают спортсмену достигать своих целей.

Психологическая устойчивость – это то, что делает из обычного боксера чемпиона. Работа в этой области требует времени и систематичности, но приносит огромные результаты.

Тактическая грамотность. Тактическая грамотность боксера – это умение эффективно применять тактические приемы и стратегии в процессе боя. Она включает в себя возможность анализировать действия соперника, выбирать оптимальные решения и адаптироваться к меняющимся условиям поединка. Тактическая грамотность формируется на основе технических навыков, физической подготовки и психологической устойчивости спортсмена. Тактическая грамотность боксера включает в себя несколько ключевых аспектов:

- техника ударов (знание различных типов ударов (джеб, кросс, хуки, апперкоты) и умение их правильно исполнять);
- защита (умение блокировать удары, уклоняться и использовать защитные позиции);
- передвижение (освоение правильной стойки и техники передвижения по рингу, включая шаги вбок, вперед и назад).

Технические навыки – это база, на которой строится весь соревновательный процесс. Высокий уровень техники позволяет боксеру эффективно атаковать, виртуозиться и контратаковать. Разнообразию ударов (джебы, хуки, апперкоты) [5].

Заключение. Соревновательная надежность в боксе – это результат, обусловленный соблюдением физической подготовки, психологической устойчивости, тактической грамотности и опыта. Для достижения успеха спортсмену необходимо уделять внимание каждому аспекту лидерства, работая как над своими значительными достижениями, так и над устранением слабостей. Только системный подход обеспечивает стабильность и долгосрочные результаты.

Литературные источники

1. Аварханов, М. А. Показатели эффективности соревновательной деятельности в боксе с учетом различных формул ведения боя // Вестник спортивной науки. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-effektivnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-bokse-s-uchetom-razlichnyh-formul-vedeniya-boya> (дата обращения: 22.12.2024).

2. Гаськов, А. В. Модельно-целевой подход к анализу соревновательной деятельности боксеров-юношей // Вестник БГУ. 2012. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelno-tselevoy-podhod-k-analizu-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bokserov-yunoshey> (дата обращения: 22.12.2024).

3. Карданов, В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов / В.А. Карданов. // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Избербаш, 2007. - С. 75-78.

4. Колесник, И. С. Формирование морально-волевых качеств боксеров как один из компонентов спортивной подготовки боксеров / И. С. Колесник // Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века: Проблемы современного образования: материалы 11-й Международной научно-методической конференции памяти И.Н. Ульянова «Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века». -Ульяновск: УлГПУ, 2010. - С. 185-190.

5. Савченко, М. Б. Понятие о надежности в спортивной деятельности и факторах, ее определяющих // Известия ЮФУ. Технические науки. 1995. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-o-nadezhnosti-v-sportivnoy-deyatelnosti-i-faktorah-ee-opredelayayuschih> (дата обращения: 21.12.2024).

УДК 796.8

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Белов В. А.

Аннотация. В статье раскрывается важность игровой подготовки в развитии физических качеств тхэквондистов. Изучены составляющие общей физической подготовки в тхэквондо на начальном этапе обучения. Приведены примеры и назначение специальных игр с элементами тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, подвижные игры, развитие физических качеств.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG TAEKWONDO ATHLETES BASED ON OUTDOOR GAMES

Belov V. A.

Abstract. The article reveals the importance of game training in the development of physical qualities of taekwondo athletes. The components of general physical training in taekwondo at the initial stage of training are studied. Examples and purpose of special games with taekwondo elements are given.

Keywords: taekwondo, outdoor games, development of physical qualities.

Актуальность. Тхэквондо – это не только боевое искусство, но и вид спорта, требующий высокой физической подготовки. На начальном этапе обучения важно создать прочную основу, которая поможет новичкам развивать навыки и улучшать общую физическую форму. Физическая подготовка в тхэквондо на начальном этапе обучения – это стартовая часть при освоении этого боевого искусства. Гибкость, сила, выносливость и координация являются ключевыми компонентами, которые необходимо развивать с самого начала. Регулярная практика и правильно составленная программа тренировок помогают новичкам не только укрепить тело, но и уверенно продвигаться в освоении техники тхэквондо. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты физической подготовки для начинающих в тхэквондо на основе подвижных игр [1].

Результаты исследования. Для начала разберем составляющие физической подготовки в тхэквондо у начинающих единоборцев. **Цели физической подготовки** на начальном этапе главная задача – подготвить тело к определенным нагрузкам, которые присутствуют в тхэквондо. Это включает развитие: **гибкости** – для выполнения высоких ударов и растяжек, **силы** – для мощных ударов и защиты, **выносливости** – для выдерживания длительных тренировок, **координации и баланса** – для точного выполнения действий.

Физическая подготовка юных спортсменов должна быть направлена на укрепление всех мышечных групп. Программа должна включать: **приседания** для развития сильных ног, **отжимания** для поднятия мышц груди и рук, **планки** для улучшения мощности корпуса, **скручивание пресса** для формирования независимой центральной части тела [2].

Выносливость играет ключевую роль в тхэквондо, особенно во время спаррингов и выполнения формальных комплексов. Начинающим подходят следующие задания: бег трусцой на 10–15 минут, прыжки через скакалку для проведения ног и кардиосистемы, интервальные тренировки: чередование интенсивных упражнений с коротким отдыхом [1].

Новички часто сталкиваются с трудностями при выполнении сложных ударов, таких как йоп-чаги (боудар) или солио-чаги (удар с разворотом). Регулярные упражнения на координацию помогают решить эту проблему: баланс на одной ноге, удары двигаются медленно, чтобы контролировать движения, плавные переходы из одного положения в другое.

Там не менее, все эти упражнения могут наскучить детям и снизить интерес к занятиям. Лучшим средством для осуществления физической подготовки у начинающих спортсменов являются специализированные подвижные игры [2].

Подвижные игры являются излюбленным средством тренеров в самых различных видах спорта, в особенности, если речь идет о группах начальной подготовки. Подвижные игры играют важную роль в подго-

товке спортсменов, поскольку они способствуют развитию физических, тактических и психологических качеств. Основные значения подвижных игр в спортивной подготовке включают развитие физических качеств, совершенствование технических навыков, развитие тактического мышления, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование социальных навыков и многое другое. Подвижные игры помогают развивать выносливость, силу, скорость, координацию и гибкость. Благодаря игровому формату спортсмены выполняют большое количество движений с переменной интенсивностью, что способствует улучшению общей физической формы. Многие подвижные игры включают элементы, схожие с видами спорта, например, ведение мяча, броски, ловлю или работу ног. Это позволяет спортсменам улучшать технику в игровой форме, что делает процесс обучения интересным и эффективным. Подвижные игры развивают умение принимать быстрые решения, взаимодействовать с командой, выбирать оптимальную тактику в условиях ограниченного времени и пространства. Это важно для спортсменов в игровых видах спорта, таких как футбол, баскетбол или хоккей. Игровая форма тренировок снижает психологическую нагрузку и стресс, делает занятия более увлекательными. Это повышает мотивацию к тренировкам, особенно у молодых спортсменов. Игры требуют взаимодействия между участниками, что развивает командный дух, лидерские качества и способность работать в коллективе. Подвижные игры с умеренной нагрузкой помогают восстанавливаться после интенсивных тренировок или травм, сохраняя при этом активность. Таким образом, подвижные игры – это универсальный инструмент, который помогает улучшать физические и психологические аспекты подготовки спортсменов, а также повышать их интерес к тренировкам [3, 4].

Подвижные игры с элементами тхэквондо помогают детям развивать координацию, ловкость, выносливость и дисциплину в игровой форме. Вот несколько идей.

«Поймай удар». **Описание:** игроки становятся в круг, один из них в центре. Центральным игроком наносит мягкий удар рукой или ногой в сторону любого объекта, и тот должен быстро развернуться. Если участник пойман, он попадает в центр. **Цель:** развить реакцию и избежать ударов. **Правила безопасности:** удары выполняются медленно и под контролем.

«Лабиринт Пройди». **Описание:** участники передают через импровизированный «лабиринт» из кеглей или предметов, выполняя рабочие удары или блоки, например, по команде тренера: «Ап-чаги!» (удар вперед). **Цель:** тренировка техники ударов в движении. **Правила безопасности:** контроль скорости и дистанции.

«Бой с тенью» в парах. **Описание:** дети разбиваются парами и имитируют удары и блоки в воздухе, не касаясь друг друга. **Цель:** отработка

точных ударов и координации движений. **Правила безопасности:** Минимальная дистанция между участниками – 1,5 метра.

«**Удар мишень**». **Описание:** на пол раскладываются мягкие мишени (например, подушки). Участники бегут по залу, а тренер команды назначает решающий удар по ближайшей мишени. **Цель:** развить точность и скорость выполнения удара. **Правила безопасности:** удары только по мишеням.

«**Тхэквондо-эстафета**». **Описание:** руководители растут в команде. Каждый участник выполняет серию заданий: бег, кувырок, ударный блок, затем передачу эстафету следующему. **Цель:** командная работа и материальное обеспечение. **Правила безопасности:** Поддержка логической техники выполнения элементов.

«**Магнитный пояс**». **Описание:** один участник с поясом должен «поймать» другого игрока, слегка касаясь пояса. Игроки могут поворачиваться с помощью движений тхэквондо, например, поворотов или прыжков. **Цель:** улучшение маневренности и навыков уклонения. **Правила безопасности:** контроль скорости движения.

«Тхэквондо кегли». Для игры потребуется несколько мягких мячей и кегли (или пластиковые бутылки). Участники должны попытаться сбить кегли с помощью ударов ногами, при этом соблюдая правила безопасности. Подсчитываются набранные очки за каждую сбитую кеглю.

«Бой без контакта». Участники разделяются на пары. Каждая пара выбирает технику тхэквондо (удар локтем, ногой и т.д.) и пытается поочередно «выиграть» раунд, выполняя движения, однако без непосредственного контакта. Это помогает развивать скорость реакции и точность движений.

«Перетягивание по правилам». Две команды пытаются перетянуть друг друга за определенную линию. Каждая команда должна использовать разрешенные элементы тхэквондо (например, дополнительные движения руками для стабилизации), что ощутимо увеличивает уровень физической активности.

«Тхэквондо-додзё» (площадка). На подготовленной площадке размечены разные зоны (например, для удара ногой, удара рукой, защиты). Игроки по очереди выполняют задания, связанное с каждой зоной, включая равновесие, защитные позиции и удары. По завершении все участники меняются местами, что делает игру динамичной.

«Собери все цвета». Игроки разбиваются на команды, каждая из которых имеет свой цвет. Размещенные на площадке предметы (мячи, флаги) разбиты на цвета. По сигналу команды должны собирать как можно больше предметов своего цвета, используя элементы тхэквондо (например, прыгнуть и захватить ногой) [5].

Заключение. Подвижные игры с элементами тхэквондо могут стать отличным способом вовлечь детей и подростков в активные занятия спортом. Они не только способствуют физическому развитию, но и формируют важные жизненные навыки, такие как чувство времени, уважение к сопернику и самодисциплина. Важно помнить, что подвижные игры следует адаптировать под уровень подготовленности участников и возрастные особенности. Реализуя такие тренировки, можно сделать занятия увлекательными и запоминающимися.

Литературные источники

1. Зубаревич, Е. Н., Овчаров, А. В. Современная система спортивной подготовки. – Москва : Советский спорт, 2002. – 305 с. – Текст : непосредственный.

2. Матвеев, Л. П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2009. – №12. – С. 11-21. – Текст : непосредственный.

3. Соколов, И. Основы таэквон-до. – Москва: Советский спорт, 1994. – 256 с. – Текст : непосредственный.

4. Тхэквондо: теория, методика, технология. Учебное пособие / Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАЕ А.А. Передельского. – Москва : Мир науки, 2020. – Текст : непосредственный.

5. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – Москва : Международные отношения, 1991. – 765 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.332:37.037.1

ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сливка С. Н.

Аннотация: *Статья исследует важность популяризации физической активности среди населения и предлагает различные способы достижения этой цели. В статье рассматриваются основные способы популяризации, такие как введение новых программ и мероприятий в школах и университетах, использование социальных медиа и интернет-платформ, а также проведение спортивных мероприятий и соревнований.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, современные проблемы, популяризация, инфраструктура.*

WAYS TO POPULARIZE SPORTS IN MODERN CONDITIONS

Slivka S. N.

Abstract. *The article explores the importance of popularizing physical activity among the population and suggests various ways to achieve this goal. The article discusses the main ways of popularization, such as the introduction of new programs and events in schools and universities, the use of social media and Internet platforms, as well as the holding of sports events and competitions.*

Keywords. *physical culture, sports, modern problems, popularization, infrastructure*

Спорт – это самый доступный способ поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним большей части молодежи и студентов остается довольно слабой и незначительной. Настоящий объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Сейчас спорт приобретает настолько высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он также играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи.

XXI век, несомненно, время расцвета современных технологий. Каждый день они все глубже входят в нашу жизнь, мы уже не можем представить некоторые вещи без участия технологий. Но здоровье всегда было и будет важнейшей частью нашей жизни, которое нужно поддерживать. Физическая активность неотъемлемый аспект улучшения и поддержания качества самочувствия человека, который, помимо этого развивает огромное множество личностных качеств. В современном обществе существует серьезная проблема низкой активности в повседневной жизни. Наблюдается возрастание этой проблемы среди молодежи.

Каждый год процент молодежи, которая занимается спортом хотя бы для поддержания своего здоровья, неизбежно падает. Все больше людей начинают вести пассивный образ жизни, проводя большую часть свободного времени за компьютером или телефоном.

Существует множество факторов, влияющих на это явление. Одним из них является популяризация неправильного образа жизни и привлечение внимания к вредным привычкам, таким как алкоголь, курение и наркотики. Нельзя отрицать тот факт, что лидеры мнений, такие как известные личности, блогеры, музыканты и другие медийные фигуры, оказывают влияние на молодежь. Они намеренно или случайно становятся примером для молодежи, и этот пример, к сожалению, часто оказывается негативным и вредным для них.

Современные технологии могут оказать и плодотворное влияние на популяризацию физической культуры среди населения. В существующем медиапространстве стало очень легко оповещать людей. [1]

Таким образом, чтобы привлечь внимание и охватить как можно больше людей нужно размещать информацию о проведении спортивных мероприятиях, секциях и многом другом на общедоступных интернет-платформах. Люди часто стремятся к успеху других, поэтому транслируя в том же медиа-пространстве положительные примеры спортсменов и просто людей, занимающихся спортом, можно создать дополнительный интерес. Важно не забывать, что спортивная инфраструктура тоже должна развиваться, часто люди не занимаются спортом из-за отсутствия условий [2].

Нужно создавать спортивные комплексы и площадки, оснащенные всем необходимым для занятий, а также ремонтировать и улучшать состояние уже существующих объектов.

Пропаганда здоровой физической активности с целью убедительной демонстрации её приоритетного значения в процессе социализации, а также в профилактике различных явлений негативного характера (заболевания, курение, алкоголизм и наркомания и др.) должна быть адресно направлена на молодежь [3].

Популяризация физической культуры и спорта – это целенаправленная деятельность по распространению, продвижению, разъяснению и внедрению в сознание широких масс физкультурно-спортивной информации, а также знаний по вопросам здорового образа жизни, спорта и массовой физической культуры.

Некоторые пути популяризации спорта в современных условиях в Приднестровье

1. **СМИ.** Массовые коммуникации являются одним из наиболее эффективных способов популяризации и продвижения физической культуры. СМИ могут публиковать статьи, заниматься вещанием о спортивных событиях, рассказывать о достижениях спортсменов, а также создавать и распространять специальные программы и сериалы о спорте. Средства массовой информации формирующих у граждан потребность в занятиях физическими упражнениями, повышают интерес граждан к знаниям

в области гигиены, медицины, режима питания, организации труда и отдыха, привлекают внимание государства и широкой общественности к указанным проблемам.

2. **Спонсоры.** Крупные компании, заинтересованные в продвижении своих товаров и услуг, могут выступать спонсорами спортивных клубов и мероприятий. Это может быть как материальная помощь, так и реклама на спортивной экипировке и рекламном пространстве в залах и на стадионах.

3. **Образование:** Учебные заведения могут обучать детей и молодежь различным видам спорта, организовывать соревнования и физкультурные мероприятия.

4. **Социальные медиа.** В настоящее время социальные сети и мессенджеры активно используются для популяризации физической культуры. Здесь можно создавать сообщества спортсменов и людей, интересующихся спортом, делиться информацией о тренировках и соревнованиях, снимать и публиковать видео о своих достижениях и прогрессе.

5. **Фитнес-клубы и спортивные залы.** Частные компании, занимающиеся предоставлением услуг по физической культуре, активно продвигают свои услуги и организуют тренировки и занятия для различных категорий населения.

6. **Государственные программы.** Многие государства разрабатывают и внедряют программы по развитию и популяризации физической культуры. Это могут быть как общегосударственные программы по развитию спорта, так и программы, направленные на развитие спорта в конкретном районе или для конкретной группы населения. В Приднестровской Молдавской Республики постановлением № 467 от 28 декабря 2018 года, Правительства Приднестровской Молдавской Республики утверждена концепция развития и популяризации спорта в Приднестровской Молдавской Республики на 2019-2026 годы.[4] Настоящая концепция определяет систему принципов и механизмов, обеспечивающих реализацию государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Приднестровской Молдавской Республики.

7. **Медицинские учреждения.** Многие медицинские учреждения советуют своим пациентам заниматься спортом, организуют спортивные мероприятия и турниры, проводят лекции и семинары о физической культуре и здоровье.

8. **Спортивные события.** Организация и проведение спортивных соревнований, турниров и чемпионатов являются одним из самых ярких и зрелищных способов популяризации физической культуры. Такие мероприятия привлекают внимание общественности и могут стать мотивацией для людей начать заниматься спортом.

9. **Реклама.** Реклама спортивных товаров и услуг, таких как спортивная экипировка, обувь, спортивное питание, может способствовать повышению интереса к занятиям спортом и физической культурой в целом.

10. **Уличный спорт.** В некоторых странах уличные спортивные игры, такие как баскетбол, футбол, волейбол, стали популярными и стали одним из самых доступных и распространенных видов занятий физической культурой.

11. **Развитие спортивной инфраструктуры.** Необходимо увеличить объёмы строительства новых и реконструкции имеющихся объектов сферы физической культуры и спорта. Для этого можно привлекать спонсоров для обновления инвентаря спортивных объектов.

Вывод. Все эти средства популяризации физической культуры могут быть эффективными и важными для развития физической культуры и здорового образа жизни в целом. Они способны поднять уровень физической активности в обществе, повысить интерес к спорту, а также способствовать развитию спортивных достижений и талантов. Для максимального эффекта все эти средства популяризации должны работать вместе, дополняя и укрепляя друг друга.

Литературные источники

1. Волкова, Н. А. (2018). Физическая активность молодежи в современном обществе: факторы и пути увеличения. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. [Электронный ресурс]: <https://moluch.ru/archive/501/110192/>.

2. Марков, А. И. (2018). Физическая активность среди подростков: инновационные подходы в популяризации и организации. Физкультура и спорт в высшей школе: наука и практика. [Электронный ресурс]: <https://moluch.ru/archive/501/110192/>.

3. Пономарев И.Е., Стриева Л.Ю., Самыгин С.И. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактор формирования ценностных ориентаций молодежи / И.Е. Пономарев, Л.Ю. Стриева, С.И. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. -2018. [Электронный ресурс]. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/popularizatsiya-v-rossijskom-obschestve-fizicheskoy-kultury-i-sporta-kak-faktora-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-molodezhi?ysclid=lxh8wb1om0831892003>

4. Постановление № 467 от 28 декабря 2018 года, Правительства Приднестровской Молдавской Республики об утверждении концепции развития и популяризации спорта в Приднестровской Молдавской Республики на 2019-2026 годы. [Электронный ресурс]: <https://government.gospmr.org/wp-content/uploads/2024/01/post.-%E2%84%96-467-ot-27.12.2018g.pdf>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мансур В. А.

Аннотация: Доклад рассматривает патриотическое воспитание детей дошкольного возраста через физическое развитие. В нем подчеркивается значимость спортивных мероприятий и игровых методов для формирования любви к родине, уважения к истории и культуре. Приводятся примеры успешной практики и рекомендации по созданию патриотических программ. Доклад акцентирует внимание на том, как физическая культура может воспитывать гражданскую ответственность и формировать здоровое, активное поколение.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, физическое развитие, дошкольники, спортивные мероприятия, гражданская ответственность.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FOSTERING PATRIOTIC FEELINGS IN PRESCHOOL CHILDREN

Mansur V. A.

Abstract. The report examines the patriotic upbringing of preschool children through physical development. It emphasizes the importance of sports events and gaming methods for the formation of love for the motherland, respect for history and culture. Examples of successful practice and recommendations for the creation of patriotic programs are given. The report focuses on how physical education can foster civic responsibility and shape a healthy, active generation.

Keywords: patriotic education, physical development, preschoolers, sports events, civic responsibility.

Патриотическое воспитание играет важную роль в формировании личности ребенка и его гражданской позиции. Оно включает в себя любовь к родине, уважение к ее культуре и истории, а также осознание своей ответственности перед обществом. В дошкольном возрасте, период закладки основ мировосприятия и социализации, физическое развитие становится одним из ключевых элементов патриотического воспитания. Данный доклад рассматривает, как физическая культура и спортивные занятия могут способствовать формированию патриотических чувств у детей дошкольного возраста.

Патриотическое воспитание является важным аспектом формирования личности ребенка и его интеграции в общество. В дошкольном воз-

расте это воспитание закладывает основы будущих ценностей, убеждений и отношений к окружающему миру [1].

Формирование гражданской позиции у детей заключается в воспитании чувства принадлежности к своей стране и осознании своей роли как активного участника общества.

Понимание гражданских прав и обязанностей: с раннего возраста дети должны осознавать, что они являются частью большего общества. Патриотическое воспитание включает в себя знакомство с основами гражданского права, важностью уважения к законам и нормам поведения. Например, игры и занятия, посвященные правам человека, могут помочь детям понять, что каждый имеет право на жизнь, свободу и безопасность [2].

Развитие чувства гордости за свою страну: рассказы о героях, исторических событиях и достижениях своей страны формируют у детей гордость за свое гражданство. Через рассказы, песни и игры дети учатся любить и ценить свою родину. Это может проявляться в таких формах, как участие в мероприятиях, посвященных национальным праздникам, где дети могут чувствовать себя частью единого сообщества [3].

Привлечение к активной гражданской позиции: дети учатся не только понимать свои права, но и осознавать свою ответственность перед обществом. Это включает в себя участие в благотворительных акциях, сбор средств для нуждающихся, помощь в общественных мероприятиях и т. д. Такие действия помогают детям видеть свою значимость и влияние на окружающий мир [4].

Уважение к истории и культуре: знакомство с историей, традициями и культурным наследием своей страны является основой для формирования патриотических чувств.

Изучение исторических событий: дети должны знать о важных событиях в истории своей страны, таких как войны, революции и достижения в области науки и культуры. Игровые формы, такие как ролевые игры или театрализации, позволяют детям лучше усвоить информацию о прошлом. Например, в театрализованной игре «Праздник Победы» дети могут воспроизводить события, что помогает им глубже понять значимость этих моментов.

Знакомство с культурными традициями: патриотическое воспитание включает в себя изучение национальных традиций, праздников, фольклора и ремесел. Например, проведение мастер-классов по народным промыслам или изучение народных танцев способствует укреплению уважения к культуре своей страны. Дети могут участвовать в праздниках, где они будут исполнять традиционные танцы или петь народные песни, что помогает им осознать ценность своего культурного наследия [5].

Изучение выдающихся личностей: важно знакомить детей с историческими личностями, которые внесли значительный вклад в развитие страны. Это могут быть ученые, художники, спортсмены, которые служат примером для подражания. Через рассказы о них дети учатся уважать свои корни и гордиться своим наследием [6].

Развитие социальной ответственности – понимание ребенком своей роли в обществе и важности активного участия в его жизни.

Формирование чувства долга: дети должны осознавать, что они не только граждане своей страны, но и ее активные участники. Это включает в себя участие в мероприятиях, направленных на благо общества, например, помощь в благоустройстве территории, участие в экологических акциях и т. д.

Развитие эмпатии и взаимопомощи: патриотическое воспитание также связано с развитием социальных навыков, таких как эмпатия, уважение и готовность прийти на помощь. Играя в командные игры или участвуя в спортивных мероприятиях, дети учатся работать в команде, поддерживать друг друга и находить компромиссы.

Стимулирование активного участия в жизни сообщества. Важно, чтобы дети осознавали, что их действия могут влиять на окружающий мир. Патриотическое воспитание может включать в себя участие в дошкольных и общественных мероприятиях, что позволяет детям видеть результаты своей деятельности и понимать, как они могут изменить жизнь окружающих к лучшему [7].

Таким образом, патриотическое воспитание через физическое развитие является многогранным процессом, который закладывает фундамент для формирования ответственных и сознательных граждан. Используя физическую активность как платформу для обучения, мы можем эффективно прививать детям любовь к родине, уважение к ее истории и культуре, а также развивать чувство социальной ответственности.

Физическое развитие детей дошкольного возраста является важным аспектом, который можно эффективно использовать для патриотического воспитания. Спорт и физическая активность не только способствуют укреплению здоровья, но и формируют у детей ценности, связанные с любовью к родине, уважением к традициям и ответственности перед обществом.

Формирование командного духа. Командные игры и спортивные соревнования развивают у детей навыки сотрудничества и взаимопомощи, что способствует формированию патриотических чувств. В детском саду можно организовать спортивный праздник, в ходе которого дети делятся на команды, представляющие разные национальности. Каждая команда разрабатывает свои эмблемы и названия, а также изучает традиционные подвижные игры. Это не только учит детей работать в команде,

но и знакомит их с культурным наследием республики. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол или баскетбол, требуют от детей умения работать вместе и поддерживать друг друга. Участие в таких играх формирует чувство единства и принадлежности к команде, что является важным аспектом патриотизма [8].

Знакомство с историей и культурой через спорт. Спортивные мероприятия могут быть связаны с историческими событиями и культурными традициями, что помогает детям осознать значимость своего культурного наследия. Организация соревнований, посвященных Дню Победы, Дню Защитника Отечества или другим значимым датам, позволяет детям не только проявить физическую активность, но и узнать о героизме людей, защищавших страну. Например, можно провести эстафету, где каждая команда будет выполнять задания, связанные с историческими событиями, такими как прохождение «Марш героев», где дети узнают о подвигах солдат. Внедрение в занятия физической культурой традиционных народных игр и видов спорта, таких как «Слепая баба», «Колокольчик», «Яблоко», «Пастух и стадо», помогает детям понять исторические корни своих предков. Эти игры не только развивают физические качества, но и углубляют уважение к культурным традициям.

Развитие физических качеств и здоровья. Забота о здоровье и физической форме является важным аспектом патриотического воспитания, так как здоровый человек лучше понимает и выполняет свои гражданские обязанности. В рамках физической активности можно внедрять занятия, направленные на укрепление здоровья. Например, регулярные утренние зарядки под песни о родине формируют у детей не только физические навыки, но и гордость за свою страну [9]. Проведение спортивных состязаний, таких как «Сильнейший в детском саду», позволяет детям развивать физические качества и соревновательный дух. Эти мероприятия могут быть связаны с патриотическими темами, где каждая победа воспринимается как вклад в успех своей команды и страны.

Воспитание дисциплины и ответственности. Физическая активность формирует у детей важные качества, такие как дисциплина и ответственность, которые имеют прямое отношение к патриотическому воспитанию. Регулярные тренировки требуют от детей самоконтроля, организованности и умения планировать свое время. Эти навыки являются важными не только в спорте, но и в жизни, где ответственность за свои действия и достижения становится основополагающим. Когда дети готовятся к соревнованиям, они учатся ставить перед собой цели и добиваться их, что формирует у них понимание важности труда и усилий. Например, подготовка к «Веселым дошколятам» может стать не только соревнованием, но и уроком жизни, где каждый участник осознает свою значимость в команде.

Воспитание уважения к культуре и традициям. Физическое развитие также помогает детям уважать культурное наследие и традиции своей страны. Внедрение элементов народных танцев и игр в программу физического воспитания позволяет детям не только развивать физические качества, но и знакомиться с культурными традициями [10]. Например, проводя занятия по хореографии, можно обучить детей народным танцам, связанным с праздниками и традициями своей страны. Организация спортивных праздников для семей, где дети могут показать свои навыки в народных играх и спортивных состязаниях, укрепляет связь между поколениями и формирует у детей уважение к культурным традициям своей семьи и страны.

Таким образом, физическое развитие детей дошкольного возраста имеет огромное значение для патриотического воспитания. Командные игры, знакомство с культурным наследием через спорт, развитие физического здоровья и формирование дисциплины – все эти аспекты помогают детям осознать свою связь с родиной, уважать ее историю и традиции, а также развивать социальную ответственность. Интеграция патриотического воспитания в физическую культуру является важным шагом к формированию здорового и активного гражданского общества.

Методы патриотического воспитания должны быть разнообразными и интересными для детей, чтобы эффективно интегрировать физическое развитие и формирование патриотических чувств. Вот несколько ключевых методов, которые можно использовать.

Организация спортивных мероприятий могут служить мощным инструментом для патриотического воспитания, так как они объединяют детей вокруг общих целей и ценностей. Можно организовать спортивный фестиваль, посвященный Дню Защитника Отечества или Дню Победы. В рамках этого мероприятия проводятся различные соревнования: эстафеты, командные игры, традиционные народные игры [11].

Тематика мероприятий: например, в детском саду можно провести «Патриотические старты», где задания будут связаны с историей и культурой страны. Дети могут участвовать в эстафетах, выполняя задания, такие как «Пронеси знамя» или «Собери символы своей страны». Это не только развивает физические качества, но и прививает любовь к родине.

Внедрение патриотических элементов, которые могут быть интегрированы в физические занятия, чтобы формировать у детей уважение к своей стране.

Тематические занятия: в рамках занятий физической культурой можно проводить уроки, посвященные патриотическим темам. Например, занятия могут начинаться с обсуждения важного исторического события, после чего дети могут выполнять физические упражнения, связанные с этой темой. Например, обсуждая подвиги солдат в Великой Отечествен-

ной войне, можно провести зарядку с элементами военной физической подготовки [12].

Использование символики: занятия могут включать в себя элементы, связанные с государственной символикой – гимном, гербом, флагом. Дети могут выполнять физические упражнения под звучание гимна, что поможет им осознать его значение и символику.

Использование игровых методов – это отличный способ сделать процесс патриотического воспитания увлекательным и запоминающимся. Организация ролевых игр, в которых дети становятся участниками исторических событий. Например, можно создать игру «Защитники Отечества», где дети будут выполнять задания, связанные с защитой родины. Это может быть имитация спасения города, где дети должны работать в команде, чтобы преодолеть «препятствия» и «защитить» свою территорию [13].

В рамках игр можно проводить эстафеты, где дети выполняют задания, связанные с историей и культурой своей страны. Например, эстафета, где дети должны принести «символы» своего региона, такие как цветы, флаги и т.д., обучая их при этом значению этих символов.

Привлечение родителей и сообщества к патриотическому воспитанию создает единую атмосферу любви к родине.

Совместные спортивные мероприятия: организация спортивных праздников, куда приглашаются родители. Например, «Семейные спортивные игры», где семьи могут участвовать в различных конкурсах и соревнованиях. Это создает атмосферу единства и сотрудничества, укрепляя патриотические чувства как у детей, так и у родителей.

Обсуждение традиций: в рамках совместных мероприятий можно организовать обсуждение национальных традиций, культурных особенностей и исторических событий. Например, после спортивных соревнований можно провести круглый стол, где обсуждаются достижения страны, что способствует формированию патриотической осознанности.

Использование местного контекста, в условиях которого растут дети, играет важную роль в патриотическом воспитании. Важно использовать местные традиции и особенности. Изучение локальной истории через спорт: воспитатели могут интегрировать в занятия элементы местной истории и культуры. Например, можно проводить уроки физической культуры на территории, где происходили исторические события, или в местах, связанных с культурными традициями региона [14]. Проведение экскурсий: экскурсии в исторические места, где проводятся спортивные мероприятия. Например, посещение мест, связанных с великими спортсменами или историческими событиями, может стать не только образовательным опытом, но и источником гордости за свою страну.

Методы патриотического воспитания через физическое развитие должны быть разнообразными и учитывать интересы детей.

Патриотическое воспитание детей дошкольного возраста – это важная задача, требующая комплексного подхода. В современных условиях, когда молодежь сталкивается с множеством вызовов и проблем, формирование патриотических чувств и гражданской ответственности становится особенно актуальным. Физическое развитие и занятия спортом являются эффективными средствами для формирования у детей чувства любви к родине, уважения к ее истории и культуре. Через физическую активность дети учатся работать в команде, преодолевать трудности, а также понимать значимость своих действий для общества [15].

Используя спортивные мероприятия, игровые методы и вовлекая родителей, мы можем создать благоприятную атмосферу для патриотического воспитания. Например, проведение совместных спортивных праздников, на которых родители участвуют вместе с детьми, способствует формированию единства и взаимопонимания в семье, что, в свою очередь, усиливает патриотические чувства у детей. Такие мероприятия создают платформу для обмена опытом и знаний о традициях, истории и культуре своей страны [16].

В конечном итоге, комплексный подход к патриотическому воспитанию приведет к формированию здорового и ответственного поколения, готового к активной жизни в обществе. Дети, которые растут в атмосфере патриотизма и уважения к своим корням, будут более вовлечены в общественную жизнь, что способствует развитию гражданского сознания и ответственности [17].

Литературные источники

1. Петрова, Л. В. Патриотическое воспитание и его значение. – Москва: Просвещение. – 2021. – 453 с. – Текст : непосредственный.
2. Смирнов, А. И. Гражданские права и обязанности детей. – Санкт-Петербург: Питер. – 2020. – 334 с. – Текст : непосредственный.
3. Иванова, Н. М. Формирование гордости за свою страну. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство. – 2019. – Текст : непосредственный.
4. Кузнецов, В. А. Активная гражданская позиция. – Екатеринбург: Уралочка. – 2022. – Текст : непосредственный.
5. Лебедева, Т. С. Культурные традиции и патриотизм. – Тверь: Тверское книжное издательство. – 2021. – Текст : непосредственный.
6. Громов, С. К. Выдающиеся личности и их вклад. – Нижний Новгород: Волга. – 2022. – Текст : непосредственный.
7. Степанов, И. Г. Участие в жизни сообщества. – Воронеж: Воронежское издательство. – 2018. – Текст : непосредственный.
8. Иванов, И. И. Командные виды спорта в детском саду. – Омск: Омское книжное издательство. – 2018. – Текст : непосредственный.

9. Смирнов, К. В. Здоровый образ жизни и физическая активность. – Самара: Самарское издательство. – 2018. – Текст : непосредственный.

10. Васильева, М. О. Культурные традиции и физическое развитие. – Таганрог: Таганрогское издательство. – 2018. – Текст : непосредственный.

11. Сидоров, П. А. Спортивные мероприятия для патриотического воспитания. – Махачкала: Дагестан. – 2019. – Текст : непосредственный.

12. Фёдорова, Л. Н. Патриотизм в физическом воспитании. Брянск: Брянское издательство. – 2021. – Текст : непосредственный.

13. Лебедев, И. Р. Игровые методы в патриотическом воспитании. – Рязань: Рязанское издательство. – 2022. – Текст : непосредственный.

14. Михайлов, Д. В. Локальная история и физическая культура. – Кострома: Костромское издательство. – 2021. – Текст : непосредственный.

15. Громов, С. К. Физическое развитие и гражданская ответственность. Смоленск: Смоленское издательство. – 2019. – Текст : непосредственный.

16. Николаева, Р. И. Спортивные праздники и их влияние на семью. – Севастополь: Севастопольское издательство. – 2023. – Текст : непосредственный.

17. Степанов, И. Г. Комплексный подход к патриотическому воспитанию. – Хабаровск: Хабаровское издательство. – 2022. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванченко Л.Н.

Иванченко О. П.

Аннотация. В статье рассматривается значимость воспитательной работы в рамках школьных уроков физической культуры для формирования и поддержания здорового образа жизни среди учащихся. Основное внимание уделено анализу методов и подходов, через которые физическая культура способствует развитию не только физических качеств учеников, но и их моральных и этических ценностей. В статье также рассматриваются способы мотивации учащихся к активному участию в спортивной жизни школы, а также влияние положительного примера со стороны педагогов на формирование устойчивых привычек ведения здорового образа жизни у учеников

Ключевые слова: воспитательная работа, физическая культура, формирование к собственному здоровью, физическая активность, пропаганда здорового образа жизни, мет предметная связь.

THE ROLE OF EDUCATIONAL WORK IN THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Ivanchenko L.N.

Ivanchenko O. P.

Abstract. *The article examines the importance of educational work within the framework of school physical education lessons for the formation and maintenance of a healthy lifestyle among students. The main attention is paid to the analysis of methods and approaches through which physical education contributes to the development of not only the physical qualities of students, but also their moral and ethical values. The article also discusses ways to motivate students to actively participate in the sports life of the school, as well as the influence of a positive example from teachers on the formation of sustainable healthy lifestyle habits among students.*

Keywords: *educational work, physical culture, formation of one's own health, physical activity, promotion of a healthy lifestyle, meta-subject communication.*

Воспитательная работа играет ключевую роль в формировании и развитии здорового образа жизни среди учащихся. Через уроки физической культуры у детей и подростков закладываются основы правильного отношения к своему здоровью, формируются необходимые знания, навыки и установки для ведения активного образа жизни. Уроки физической культуры не только способствуют улучшению физической формы учащихся, но и оказывают существенное влияние на их психоэмоциональное состояние, способствуя снятию стресса и улучшению настроения. Регулярные занятия физической активностью укрепляют не только тело, но и волю, учат целеустремленности и настойчивости.

Через воспитательную работу на уроке физической культуры включает в себя не только непосредственно спортивные упражнения, но и теоретическую подготовку, направленную на понимание важности здорового образа жизни. Это помогает учащимся осознать значение регулярных физических нагрузок, сбалансированного питания, отказа от вредных привычек. Воспитательный аспект уроков физической культуры занимает центральное место в формировании здорового образа жизни среди учащихся. Этот аспект не ограничивается лишь выполнением физических упражнений, но также включает в себя образовательную компоненту, направленную на развитие целостного понимания значимости здоровья и активности для полноценной жизни [2; 6]. Рассмотрим

детальнее ключевые моменты воспитательной работы на уроках физической культуры.

Воспитательная работа начинается с формирования у учащихся осознанного отношения к собственному здоровью. Педагоги объясняют, как физическая активность влияет на работу всех систем организма, улучшает общее самочувствие, укрепляет иммунитет и способствует лучшей учебной деятельности. Такие знания мотивируют учеников прилагать усилия к регулярным занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

Воспитательная работа направлена на формирование у учеников привычки регулярно заниматься физической активностью. Педагоги стараются показать разнообразие спортивных дисциплин, чтобы каждый мог найти занятие по душе, будь то командные игры, легкая атлетика, плавание или гимнастика. Вовлечение в спорт на уроках физкультуры служит стимулом к самостоятельным занятиям в свободное время.

Уроки физической культуры являются платформой для пропаганды здорового образа жизни. Педагоги не только демонстрируют практические аспекты поддержания физической формы, но и проводят беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков и неправильного питания. Такие дискуссии помогают формировать у учеников критическое мышление и умение принимать осознанные решения в пользу своего здоровья. Через уроки физической культуры преподаватели имеют уникальную возможность формировать у учащихся ценности здорового образа жизни. Это достигается не только через практические занятия, но и через организацию спортивных мероприятий, конкурсов, олимпиад и внеурочной деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни [3; 5].

Одним из важнейших аспектов формирования ценностей является пример учителей физической культуры. Педагоги, демонстрирующие здоровый образ жизни в своей повседневной жизни, автоматически становятся примером для подражания. Их личный пример мотивирует учеников придерживаться здоровых привычек, заниматься спортом и правильно питаться.

Эффективность воспитательной работы повышается, когда уроки физической культуры интегрируются с другими школьными предметами, такими как биология, экология, и обществознание. Это позволяет создать мультидисциплинарный подход к воспитанию здорового образа жизни, делая информацию более доступной и понятной для учащихся.

Интеграция уроков физической культуры с другими предметами школьной программы представляет собой мощный инструмент в воспитании осознанного отношения к здоровью и активному образу жизни

среди учащихся. Этот подход позволяет обеспечить мультидисциплинарное понимание важности здоровья, объединяя знания из различных областей.

Интеграция с биологией позволяет учащимся глубже понять, как физическая активность влияет на работу различных систем организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Объяснение физиологических процессов, происходящих во время упражнений, помогает студентам осознать важность регулярных занятий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний [5].

Например, через обществознание можно обсудить социальные аспекты здоровья, включая влияние общественных норм и ценностей на выбор образа жизни. Темы, такие как общественное здравоохранение, роль государства и общественных организаций в продвижении здорового образа жизни, позволяют учащимся увидеть, как индивидуальные привычки влияют на общество в целом.

Интеграция уроков физической культуры с информатикой и технологией может включать использование приложений для отслеживания физической активности, питания и сна. Это позволяет учащимся анализировать свои привычки, устанавливать цели и отслеживать свой прогресс в рамках здорового образа жизни [1; 4].

Заключение по статье подчеркивает, что воспитательная работа на уроках физической культуры является неотъемлемой частью формирования у молодого поколения ценностей здорового образа жизни. Продемонстрировано, как через систематическое включение физической активности в образовательный процесс, а также через интеграцию с другими учебными предметами, можно достичь значительных успехов в воспитании осознанного отношения к собственному здоровью и образу жизни среди учащихся.

В статье освещены различные аспекты воспитательной работы, включая формирование устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, развитие навыков саморегуляции, осознание важности здорового питания и отказа от вредных привычек. Особое внимание уделено роли педагогов в процессе формирования здорового образа жизни у учащихся. Позитивный личный пример учителей физической культуры, их активное участие в спортивной жизни и умение мотивировать учеников к занятиям спортом выделены как ключевые факторы успеха в воспитательной работе.

В конечном итоге, можно сделать вывод о том, что воспитательная работа через физическую культуру является ключевым элементом в формировании целостной, здоровой личности, способной к саморегуляции и ответственному выбору в пользу здоровья и активности на протяжении всей жизни.

Литературные источники

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №4. – С. 5-11. – Текст : непосредственный.
2. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников / С.В. Барбашов. – Омск, 2010. – 389 с. – Текст : непосредственный.
3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. Москва : Академия, 2004. 320 с. – Текст : непосредственный.
4. Новикова, И. М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. Москва, 2014. 18с. – Текст : непосредственный.
5. Соловьев, Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. Ставрополь: СГУ, 2007. – Текст : непосредственный.
6. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков /А.Г. Сухарев. – Москва : Медицина, 2013. – 270 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.035

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С ОВЗ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дубошевская Т. В.

Аннотация: *В статье рассматриваются особенности двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в дошкольном возрасте, акцентируется внимание на значении физической активности для укрепления и сохранения их здоровья. Освещаются ключевые аспекты организации двигательной деятельности с учетом особенностей здоровья дошкольников, а также анализируются методы и подходы, которые способствуют развитию двигательных навыков, улучшению физической формы и снижению психологического напряжения у детей с ОВЗ. Подчеркивается важность комплексного подхода и индивидуализации программ физической активности. На основе анализа современных исследований выделены рекомендации для педагогов, родителей и специалистов по работе с детьми дошкольного возраста, направленные на повышение уровня двигательной активности и улучшение здоровья детей с ОВЗ.*

Ключевые слова: двигательная активность, дети с ОВЗ, дошкольники, укрепление здоровья, адаптивная физкультура.

MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH DISABILITIES AS A MEANS OF STRENGTHENING AND MAINTAINING THE HEALTH OF PRESCHOOLERS

Duboshevskaya T. V.

Abstract. *The article examines the features of motor activity of children with disabilities in preschool age, focuses on the importance of physical activity for strengthening and maintaining their health. The key aspects of the organization of motor activity, taking into account the health characteristics of preschoolers, are highlighted, as well as methods and approaches that contribute to the development of motor skills, improve physical fitness and reduce psychological stress in children with disabilities. The importance of an integrated approach and individualization of physical activity programs is emphasized. Based on the analysis of modern research, recommendations for teachers, parents and specialists in working with preschool children aimed at increasing the level of physical activity and improving the health of children with disabilities are highlighted.*

Keywords: *motor activity, children with disabilities, preschoolers, health promotion, adaptive physical education.*

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляют собой категорию детей, которым требуется особый подход и специальные условия для обучения и воспитания. Особенности их физического, психического и социального развития определяют необходимость создания специальных программ и методик, направленных на их гармоничное развитие. При планировании физкультурных занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья особое внимание уделяется автоматизации звуков, закреплению лексико-грамматических навыков через подвижные игры и упражнения, учитывающие лексическую тему. Задания сопровождаются показом, словесными инструкциями, что помогает развивать словесную регуляцию действий, внимание, речевые и двигательные навыки. Упражнения с речевым сопровождением способствуют развитию слухового и речедвигательного анализаторов, дыхания, правильного произношения и двигательных умений. Особенности таких занятий включают коррекцию двигательных нарушений, требующих регулярного повторения, так как усвоение движений у детей занимает 5–8 занятий, а без повторения навык теряется [1]. Двигательная активность у детей с ОВЗ играет ключевую роль в развитии ребенка, особенно на дошкольном этапе. поскольку способствует не только укреплению физического здоровья, но и развитию навыков социальной адаптации, повышению самооценки и снижению уровня стресса .

Значение двигательной активности для здоровья детей с ОВЗ

Дошкольный возраст является критически важным периодом для формирования здорового образа жизни и закладки основ физического здоровья. Дети с ОВЗ нередко испытывают трудности в освоении двигательных навыков из-за ограничений, связанных с их состоянием здоровья. У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается двигательный негативизм, низкий уровень мотивации к двигательной активности, недостаточность организованности и целенаправленности выполнения физических упражнений, выраженная быстрая истощаемость импульсивность. Недостаток физической активности может привести к ухудшению физического и психического состояния, замедлению моторного развития, что оказывает негативное влияние на общую адаптацию детей в обществе [3].

Физическая активность оказывает положительное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение координации движений и развитие мышечной силы. Кроме того, двигательная активность способствует улучшению настроения у детей с ОВЗ.

Методы и подходы к развитию двигательных способностей

Для успешного развития двигательных способностей у детей с ОВЗ важно использовать различные методики, направленные на развитие координации, ловкости, силы и выносливости. Основными методами, применяемыми в работе с такими детьми, являются [4]:

1. Коррекционная физическая культура – специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений. Эти занятия могут включать элементы лечебной физкультуры, занятия с использованием спортивного инвентаря (мячи, гимнастические палки) и упражнения на координацию движений.

2. Игровая терапия – использование игровых упражнений, направленных на развитие двигательной активности. Игры помогают детям лучше воспринимать окружающий мир, учат их взаимодействовать с другими детьми и развивают их физические навыки.

3. Гидротерапия – занятия в воде, которые помогают развивать силу, выносливость и координацию движений. Вода снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что особенно важно для детей с тяжелыми двигательными нарушениями.

4. Массаж и мануальная терапия – методики, направленные на улучшение кровообращения и укрепление мышц. Эти процедуры помогают уменьшить статичность и улучшить подвижность суставов.

5. Занятия на свежем воздухе – прогулки, подвижные игры и занятия на улице способствуют укреплению здоровья и развитию двигательных способностей.

Подходы к организации двигательной активности для детей с ОВЗ

Организация двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в дошкольных учреждениях требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные потребности каждого ребенка. Активные игры и упражнения помогают детям развиваться физически, укрепляют мышцы, координацию движений, а также способствуют социальной адаптации. Вот основные аспекты такой работы :

1. Индивидуальный подход

Каждое занятие следует планировать с учетом индивидуальных особенностей ребенка, таких как степень двигательных и умственных нарушений, состояние здоровья, возраст и уровень физической подготовленности. Это позволяет сделать занятия более эффективными и избежать перегрузки. Для каждого ребенка составляется индивидуальный план занятий, согласованный с медицинскими рекомендациями и психологическими особенностями ребенка.

2. Системность и последовательность

Программа занятий должна строиться на принципе последовательного увеличения нагрузки. Дети с ОВЗ требуют времени для адаптации к физическим нагрузкам, поэтому важно переходить от простых упражнений к более сложным постепенно, соблюдая регулярность занятий.

3. Создание доступной среды

Помещения для занятий должны быть безопасными и доступными: отсутствие высоких порогов, наличие поручней, адаптированных спортивных снарядов и оборудования. Пространство нужно адаптировать, чтобы дети могли свободно и безопасно передвигаться, играть и заниматься физической активностью.

Важно обеспечить комфортную атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя уверенно и свободно.

4. Использование специальных методик и оборудования

Важно включать элементы лечебной физкультуры (ЛФК), адаптивной физкультуры и кинезитерапии.

Применение специального оборудования: мячей с текстурированной поверхностью, мягких матов, тренажеров и балансировочных платформ позволяет детям укреплять мышцы, развивать координацию и улучшать моторику.

5. Мотивация и положительное подкрепление

У детей с ОВЗ могут возникать трудности с восприятием и выполнением упражнений, поэтому важно применять положительное подкрепление и мотивацию. Это могут быть похвала, поощрения, создание ситуации успеха. Акцент на положительном результате помогает ребенку чувствовать себя успешным и мотивирует на дальнейшие занятия.

6. Разнообразие форм двигательной активности

Помимо традиционных физкультурных занятий, полезно включать игры, танцы, упражнения на координацию и равновесие, элементы йоги или дыхательные практики.

Для детей с разными видами ОВЗ подбираются подходящие формы активности, например, спокойные растяжки для детей с нарушениями двигательной функции или ритмичные игры для детей с расстройствами аутистического спектра.

Примеры игр и упражнений для детей с ОВЗ

«Мяч в корзину»: игра на координацию движений и меткость.

«Следы и дорожки»: ходьба по следам разного цвета или формы для тренировки равновесия.

«Перекаты на мяче»: укрепление мышц спины и живота, улучшение координации.

Плавные танцевальные упражнения: под спокойную музыку для снятия стресса и развития ритмичности.

7. Совместные игры и социальное взаимодействие

Игры и упражнения, направленные на работу в группах, способствуют развитию навыков коммуникации и взаимодействия с другими детьми.

Важно включать элементы парной и групповой работы, чтобы дети учились помогать друг другу, ждать своей очереди и вместе радоваться успехам.

8. Социальная интеграция

Занятия по двигательной активности с детьми с ОВЗ могут быть направлены на интеграцию их в коллектив. Это помогает развивать коммуникативные навыки и улучшает адаптацию в обществе, повышая уверенность ребенка в себе.

Организация двигательной активности для детей с ОВЗ в дошкольных учреждениях требует внимательности, гибкости и постоянного учета специфики каждого ребенка [5].

Роль педагогов и специалистов в организации двигательной активности

Совместная работа педагогов с медицинским персоналом и психологами помогает создавать более эффективные программы.

Педагоги и специалисты играют важную роль в организации двигательной активности детей с ОВЗ. Их задача – создание благоприятной среды, стимулирующей физическое развитие ребенка, а также адаптация образовательного процесса под индивидуальные потребности. Специалисты должны разрабатывать программы, которые позволяют учитывать физические, психологические и эмоциональные особенности каждого ребенка. Необходим постоянный контроль за

состоянием здоровья ребенка и своевременная коррекция двигательной программы.

Рекомендации для педагогов и родителей

1. *Поддержание физической активности в домашних условиях.* Родители должны быть вовлечены в процесс организации двигательной активности ребенка. Для этого им можно рекомендовать простые упражнения, которые можно выполнять дома.

2. *Регулярность и систематичность.* Постоянные физические нагрузки способствуют более эффективному развитию физических навыков у детей с ОВЗ.

3. *Поощрение и поддержка.* Позитивное отношение со стороны взрослых и создание ситуации успеха повышают самооценку ребенка и мотивируют его на дальнейшее участие в физической активности.

4. *Инклюзия.* Совместные занятия с другими детьми способствуют социальной адаптации и помогают детям с ОВЗ развивать коммуникативные навыки.

Двигательная активность играет важную роль в укреплении и сохранении здоровья детей дошкольного возраста с ОВЗ. При правильной организации и индивидуальном подходе физическая активность может значительно улучшить физическое и психическое состояние детей, способствовать их интеграции в общество и повысить качество жизни. Современные методики позволяют учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, что делает программы физической активности более эффективными и безопасными. Важно, чтобы педагоги, родители и специалисты тесно сотрудничали и поддерживали ребенка на пути к здоровью и гармоничному развитию.

Литературные источники

1. Алфёрова, Г. В. Новые подходы к коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ . – Текст : непосредственный // Дефектология. – 2001. – № 3.

2. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1988. – Текст : непосредственный

3. Кузнецова, З. И. Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 1967. – Текст : непосредственный

4. Лях, В. И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – Текст : непосредственный

5. Никонов, Е. В. Физическая активность ребёнка с умственной отсталостью – основа развития его двигательных, координационных и интеллектуальных качеств – Текст : непосредственный // Учитель. – 2022. – № 4. – С. 17-18.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 6-8 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО МЕТОДА

Лузина Е. Б.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием плиометрического метода для развития физических способностей школьников 6-8 классов. Приводятся результаты проведенного исследования по применению плиометрического метода на практических занятиях по физической культуре, по разным разделам программного материала. Была разработана и применена методика сопряженной тренировки физических способностей на уроках спортивных игр, гимнастики и легкой атлетики. Представлены примеры комплексов некоторых упражнений, которые можно применять по плиометрической методологии. В конце статьи подведены итоги о том, что данный метод повышает скоростно-силовую подготовленность рабочих мышц и снижает психологическую неуверенность перед проведением элементов, способствуя более эффективному выполнению основных технических элементов.

Ключевые слова: плиометрический метод, школьники, комплексы упражнений, физические качества.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN GRADES 6-8 THROUGH PLYOMETRIC METHOD

Luzina E. B.

Annotation. The article addresses issues related to the use of the plyometric method for developing the physical abilities of students in grades 6–8. The results of a study on the application of the plyometric method during practical physical education lessons across various sections of the curriculum are presented. A methodology for combined training of physical abilities was developed and implemented in lessons on sports games, gymnastics, and athletics. Examples of exercise complexes that can be used within the framework of the plyometric methodology are provided. The article concludes that this method improves the speed-strength preparedness of working muscles and reduces psychological insecurity when performing elements, contributing to the more effective execution of fundamental technical elements.

Keywords: plyometric method, schoolchildren, exercise complexes, physical qualities.

Время не стоит на месте, с появлением новых технологий и большим разнообразием систем физических упражнений, назрела необходимость

применения новых, современных средств и методов для развития физических и технических качеств учащихся, а также повышения их мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. **Актуальность работы обусловлена наличием ряда противоречий: между требованиями новых ГОС к общефизической и двигательнo-координационной подготовке учащихся и недостаточно высоким уровнем проработанности методик их развития в юношеском возрасте и рекомендациями к использованию упражнений плиометрии для этих целей.**

В декабре 2021 года на трехдневных курсах, практически изучила современные методы и системы физических упражнений, и в качестве эксперимента решила применить метод плиометрического упражнения. В его основе лежат разнообразные прыжки с использованием вспомогательного оборудования или без него. *Плиометрический тренинг воздействуя на опорно-двигательную систему человека позволяет максимально эффективно и достаточно быстро развить спортивную мощь, силу мышц без увеличения их размера и скорость реакции, а также прыжки доставляют немалое эмоциональное удовольствие.*

Целью работы стало обоснование применения плиометрической методики для развития специальной физической, технической и интегральной подготовленности учащихся 6-8-х классов гимназии.

В соответствии с целью в качестве гипотезы исследования, **мы предполагаем, что использование методики сопряженного развития физических способностей учащихся на основе специальных плиометрических упражнений и видов программного материала наиболее эффективно повысится уровень физической подготовленности учащихся 6-8-х классов.**

Исходя, из формулировки гипотезы для достижения цели были намечены этапы и методы их проведения, и определены задачи:

1. На основе анализа отечественного и зарубежного опыта установить, эффективность решением проблемы двигательнo-координационной и скоростно-силовой подготовленности учащихся 6-8классов.

2. Обосновать целесообразность и эффективность методики сопряженной тренировки специальных физических способностей учащихся 6-8 классов на основе разделов программного материала и плиометрических упражнений.

3. Разработать методические рекомендации, технические средства и тематический поурочный план учебных занятий.

4.. Изучить степень влияния примененной методики плиометрических упражнений на развитие физических качеств учащихся.

Исследование проводилось с 2019- 2022 гг. с учащимися 6-8 классов МОУ «Бендерская гимназия №1»

Из работ И. В. Азаровой, А. И. Тополь, Е. В. Шустова узнали, что плиометрика является уникальным комплексом, который был внедрен специально для повышения результатов спортсменов. На данный момент она широко используется в различных системах фитнеса и как самостоятельное направление, и как вспомогательная система отдельных движений [1,2,3].

Методом тестирования было определено развития двигательно-координационных и скоростно-силовых способностей учащихся и проведены антропометрические измерения.

Развитие скоростно – силовых способностей в КГ (6-а класс) составило 75 %, в ЭГ (6-б класс) 78 %.

Развитие координационных способностей в КГ – 85 %, в ЭГ – 88 %. Таким образом, были выбраны респонденты примерно одинаковой физической подготовленности. Критерием оценки результата исследования являлся уровень развития физической качеств учащихся.

В начале применения плиометрических упражнений была взята методика В. Н. Андреевой с использованием прыжковых упражнений с внешними отягощениями и упражнений с растягиванием упругих предметов [4]. На ее основе провели открытый урок по гимнастике в 6 – б классе: «Путешествие в страну Кроссфитландию», с использованием технологии креативного мышления «зигзаг» и синквейн.

На втором этапе, методом опроса и наблюдения изучалась мотивационная сфера учащихся, проводилось тестирование и разрабатывалась методика сопряженных плиометрических упражнений для уроков гимнастики, спортивных игр и легкой атлетики. В частности, на основе методической разработки специальных плиометрических упражнений Казак М. С. [5] и современной системы изометрических упражнений «Изотон», разработанной профессором В. Н. Силуяновым. Основой данной системе является статодинамический и статический режим выполнения упражнений.

Важно, что расслабление мышц отсутствует, то есть при выполнении упражнения, мышцы все время остаются в напряжении. Достигается это, за счет медленного и плавного выполнения упражнений, с осознанным удержанием мышц в напряжении.

Каждое упражнение выполняется до сильного ощущения жжения или даже «до отказа», то есть до невозможности продолжать выполнение, или неспособности преодолеть сопротивление.

Система «Изотон», от многих других систем, отличается еще тем, что она выполняется по схеме 30/30, то есть 30 секунд выполняем упражнение медленно, и без расслабления мышц, и 30 секунд отдыхаем. Повторя-

ем эту схему, на одно упражнение 3 раза. Если тяжело 30/30, тогда можно чуть сократить время выполнения упражнения и увеличить отдых, т.е. 20/40. Комфортная частота пульса – 110-140 ударов в минуту.

Для начального уровня. Схема выполнения упражнений: 20 секунд работаем, 10 секунд отдыхаем. В первом подходе выполняется последовательно 9 упражнений. Затем второй подход выполняется последовательно 9 упражнений, между ними отдых 2 минуты. Общее время выполнения 10 минут.

Для среднего уровня. Схема выполнения упражнений: 30 секунд работаем, 15 секунд отдыхаем, отдых между подходами 2 минуты. Общее время выполнения 15 минут.

Для продвинутого уровня. Схема выполнения упражнений: 40 секунд работаем, 20 секунд отдыхаем. Отдых между подходами 1-2 минуты. Общее время выполнения 20 минут.

Для супер-продвинутого уровня. Схема выполнения упражнений: 50 секунд работаем, 10 секунд отдыхаем, отдых между подходами 1-2 минуты. Общее время выполнения 20 минут.

Начала его применять на уроках гимнастики, ребята из разных классов заинтересовались, стали искать самостоятельно материал работать в группах парах, особый интерес проявили девочки к упражнениям с фитнес резиной.

Комплексы сложно-координационных акробатических упражнений экспериментальной группы классифицировались следующим образом:

Комплекс № 1. Подводящие и подготовительные акробатические упражнения – включал группировки, перекаты, упоры, стойки; мосты, шпагаты. колесо, переворот в сторону, подъем разгибом - использовались для развития основных физических качеств респондентов.

Комплекс № 2. Сложно-координационные акробатические упражнения, выполняемые на подкидном мостике, использовались для развития вестибулярного аппарата.

Комплекс № 3. Сложно-координационные акробатические упражнения на подвижной опоре» - канате и «качающейся доске» применялись для фиксации в статических и динамических положениях тела, для развития силы ног, равновесия.

Комплекс № 4. Парные и групповые акробатические упражнения, использовался для развития основных физических качеств, способности к оптимальному балансированию в статических и динамических позах, формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях. Комплекс № 5. Сложно-координационные акробатические упражнения, включающие кувырки и падения, заключался в выполнении различных кувырков и падений (спрыгиваний) с прыжками, применялись для увеличения двигательной базы.

Продолжили работу уже в разделе «Легкая атлетика», ребятам по желанию было предложено самостоятельное выполнение упражнений по разработке Н. Темяковой «10 силовых упражнений для бега и прыжков».

Так как каждая плиометрическая программа должна учитывать объем и интенсивность упражнения, увеличивая их постепенно, чтобы избежать острых и хронических травм, а также для выхода на прогрессирующий уровень готовности. Решили использовать нагрузку по шкале от 1-го до 4-го уровня сложности.

Уровень 1. Многоскоки, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с глубокого выпада со сменой ног, прыжки на правой (левой) ноге.

Уровень 2. Прыжки на стопе, 5 лягушек на дальность, многоскоки из стороны в сторону, спрыгивание с тумбы (возвышенности) на землю с максимальным выпрыгиванием вверх, запрыгивание на высокую тумбу, колени к груди, прыжки с глубокого выпада со сменой ног, прыжки через барьеры двумя ногами, многоскоки через барьеры 30 см.

Уровень 3. Прыжки на стопе, запрыгивание на тумбу на одной ноге (правая), запрыгивание на одной ноге (левая), спрыгивание со средней тумбы (возвышенности)-толчком перепрыгивание барьера 20 см (правая нога), спрыгивание со средней тумбы (возвышенности)-толчком перепрыгивание барьера 20 см (левая нога), 5 лягушек на дальность, прыжки (блоха) на правой на месте, прыжки (блоха) на левой на месте, многоскоки через барьеры 30 см, прыжки с глубокого выпада со сменой ног.

Уровень 4. Спрыгивание со средней тумбы – перепрыгивание барьера 60 см – запрыгивание на высокую тумбу. Многоскоки. Спрыгивание с высокой тумбы – толчком- запрыгивание на среднюю на одной ноге (правая, левая), темповые прыжки 5 лягушек на дальность, прыжки из глубокого приседа со сменой ног. Многоскоки через барьеры 30 см, «блоха» на левой через барьеры 30 см, «блоха» на правой через барьеры 30 см.

С целью разработки комплекса плиометрических упражнений на уроках спортивных игр и внесения изменений были изучены работы Л. В. Аустер, А. В. Лосева, С.В. Новожилова, на их основе были разработаны комплексы упражнений [6, 7,8]. Нашим респондентам были даны рекомендации по временным рамкам выполнения упражнений. Каждое упражнение необходимо выполнять в течение одной минуты с паузой 45-60 секунд по две серии. Отдых между подходами должен был достаточным, чтобы восстановить, прежде всего, нервную систему.

Комплекс №1. Прыжки через предметы (низкие барьеры, мячи) включали различные прыжки: правым, левым боком, с поворотами и обеганием скамейки. Комплекс №2. Прыжки в глубину с напрыгиванием через предметы (скамья, барьеры) включали в себя прыжки со скамьи с последующим перепрыгиванием через барьер и с выпрыгиванием вверх.

Комплекс №3. Прыжки с напрыгиванием на предметы, включали в себя различные прыжковые упражнения на сложенные друг на друга гимнастические маты.

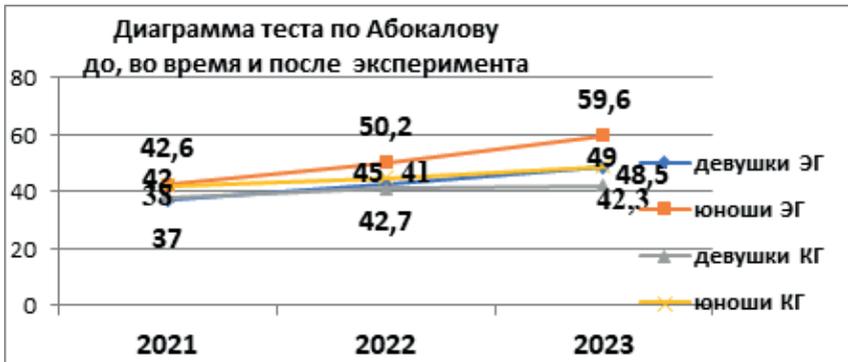
Комплексы интегральных упражнений с компонентами технико-тактической подготовки: Комплекс № 4. Упражнения, направленные на развитие игровой выносливости (баскетбол).

Комплекс № 5. Упражнения, адаптированные к требованиям соревновательной деятельности. Он включал в себя специальные упражнения, моделирующие основные типы игровых фаз и закрепление их в игре.

Комплекс № 6. Игровые упражнения с заданиями по тактике.

Отличительной особенностью упражнений интегральной направленности на уроках волейбола (баскетбола) является сопряженное воздействие на техническую, физическую и тактическую подготовленность учащихся.

Для выявления воздействия примененных комплексов плиометрических упражнений на уроках спортивных игр было проведено тестирование, из диаграммы 1 следует, что у юношей ЭГ на 10 единиц выше, чем у юношей КГ; у девушек ЭГ прыжок увеличился на 11,5 единиц, у КГ на 3 см, учитывался средний результат среди всех респондентов.



До и после применения комплекса плиометрических упражнений были проведены тесты определяющие уровень развития физических способностей и внесены в таблицу 1.

Проанализировав результаты КГ и ЭГ – таблица 2 выяснили, что в КГ достоверно увеличилась на 10,45 ($p < 0,05$) высота прыжка с разбега, а общее время прохождения специального теста на выносливость не изменилось, то в экспериментальной группе на 33,1 % ($p < 0,05$) увеличилась общая высота прыжка, которую достигли учащиеся за 20 прыжков специального теста, на 4,1 % ($p < 0,01$) увеличилась высота прыжка с места и на 10,9 % ($p < 0,05$) -высота прыжка с разбега.

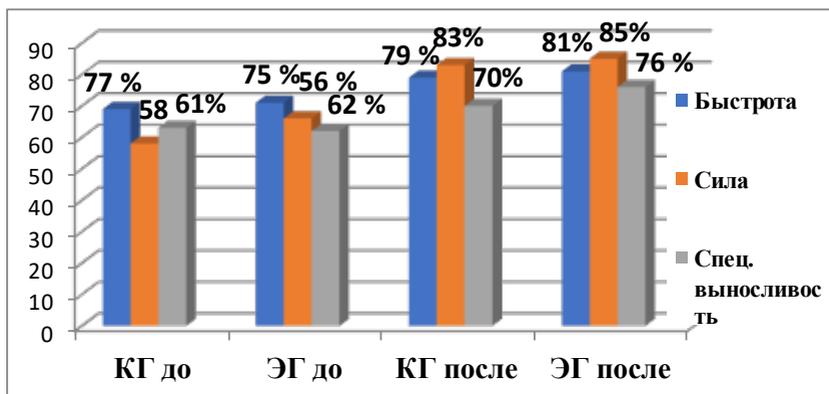
Ф.И. Тест	год	Тавоенк	Пропорция	Классификация	Узун К.	Линник М.	Ларичев	Шербаклов	Мунтян	Стойнов	Катков Д.	Лурян Ф.	Лурян Ю.	Лонмарс	Микова С.	Ольшыв	Степаненк	Матенька Я
Бег 30 м (сек.)	2021	5,5	5,3	7,2	5,6	5,2	5,2	4,9	5,8	5,2	5,4	5,1	5,6	6,9	5,4	6,3	5,9	5,8
	2022	5,3	5,1	6,5	5,0	4,8	4,8	4,6	5,5	5,0	5,1	4,8	5,3	5,8	5,1	5,6	5,5	5,3
	2023	5,0	4,8	5,5	4,8	4,6	4,5	4,4	5,2	4,8	4,6	4,6	5,0	5,1	4,8	5,1	4,9	4,9
Тест Купера. бег 6 минут (метр.)	2021	900	800	700	800	800	1200	1000	1000	900	1000	1000	1000	900	900	900	900	800
	2022	1000	1000	800	900	1000	1000	1300	1100	1000	1100	1100	1000	1000	1000	1100	1100	1000
	2023	1100	1200	1000	1000	1150	1200	1450	1250	1150	1350	1250	1150	1200	1150	1200	1200	1150
Подтягивания /отжимания (раз)	2021	7/5	18/10	12/3	5/4	0/13	0/9	3/7	0/10	0/11	0/9	0/10	10/5	1/15	10/4	10/3	11/6	13/4
	2022	10/7	20/10	16/7	14/6	2/15	1/12	5/14	0/13	0/16	2/12	1/12	15/10	3/18	12/7	12/8	17/12	16/8
	2023	12/9	24/12	20/10	16/8	5/20	3/15	7/22	2/18	2/18	4/17	3/19	21/12	5/26	15/10	16/10	25/14	20/10
Грыбок в верх (см.)	2021	35	38	37	36	50	37	47	28	40	48	42	44	49	38	30	42	38
	2022	37	43	40	48	60	40	55	34	48	59	54	49	53	45	35	49	45
	2023	48	45	48	51	64	54	67	45	51	66	78	52	57	47	48	55	49
Грыжки на скакалке за минуту, раз длину, см	2021	69	100	60	100	99	50	56	64	80	90	60	90	119	72	65	80	80
	2022	73	110	70	110	100	80	72	78	80	125	80	126	120	86	70	95	98
	2023	97	125	85	125	110	82	75	90	110	130	80	150	131	104	85	105	125
Грыбок в длину, см	2021	160	175	145	160	170	155	180	145	155	180	170	180	145	165	165	170	175
	2022	175	190	160	170	190	170	195	165	165	200	190	190	165	175	175	175	180
	2023	195	205	175	180	205	180	215	175	175	230	210	205	180	190	185	190	200
Челночный бег 4х6м, сек	2021	10,2	10,8	12,9	10,4	10,7	11,2	10,5	10,3	11,3	10,7	10,4	10,9	10,9	10,8	10,5	10,8	10,9
	2022	9,3	10,0	12,1	10,0	10,4	10,8	9,7	9,8	10,8	10,0	10,0	10,5	10,5	10,3	10,1	10,1	10,4
	2023	8,9	9,6	11,4	9,6	9,9	10,1	9,3	9,6	9,9	9,6	9,8	10,2	10,2	10,0	9,6	9,8	10,1
Тройной прыжок с места, м	2021	380	390	335	390	445	460	490	270	310	465	455	385	295	365	395	380	400
	2022	440	438	395	460	520	525	550	385	380	560	525	440	375	425	440	420	438
	2023	570	565	550	548	652	640	720	450	440	725	635	570	460	505	570	545	565

Показатель	Экспериментальная группа			Р	Контрольная группа		
	до эксперимента	после эксперимента	раз-ница		до эксперимента	после эксперимента	раз-ница
Бег 30 м, сек.	5,03	4,25	0,78	<0,001	5,16	4,6	0,56
Прыжки на скакалке, раз.	88,5	124	35,5	<0,01	90,6	100,8	10,2
Поднимание туловища за 1 мин,	43	55,2	12,2	<0,001	40,2	46,6	6,4
Шестиминутный бег, м.	1066,6	1300	233,4	<0,01	983,3	1175	191,7
Подтягивания, раз	3	10	7	<0,01	2,3	5,5	3,2
Прыжок вверх см	30,16	21,33	8,83	<0,01	30,16	24,48	5,68
Челночный бег, сек	13,3	9,83	3,47	<0,01	13,36	10,6	2,76

В целом, время прохождения всего теста сократилось на 13,5 % ($p < 0,01$), причем это улучшение достоверно отличалось от изменения этого показателя в контроле ($p < 0,01$).

На третьем этапе, методом сравнения разных данных мы пришли к выводу, что использование в учебном процессе элементов плиометрических упражнений, совместно с выполнением технических элементов разделов программы: легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика увеличивает общую базу двигательных возможностей учащихся и повышает уровень физической подготовленности.

Динамика результатов развития физических способностей наших респондентов полученных в ходе эксперимента представленных на диаграмме свидетельствует об увеличении показателей взрывной силы, скорости перемещения и ловкости в КГ и ЭГ. Однако в экспериментальной группе отмечается значительный прирост во всех тестах.



Время выполнения упражнения «Бег на 30 м» уменьшилось в обеих группах на 1 и 3 % соответственно. Среднее время выполнения «Челночного бега» в КГ и ЭГ снизилось на 1,3 и 6,4 %, соответственно. В упражнении «Прыжки на скакалке» в КГ и ЭГ прирост составил 3,8 и 10 %. Более всего увеличились показатели взрывной силы, что подтверждает специфику плиометрических упражнений - развитие мощности в силовых проявлениях. Стоит отметить, что в экспериментальной группе по всем исследуемым показателям прирост достоверно выше, чем в контрольной.

Таким образом, мы достигли цели исследования, а полученные данные подтвердили выдвинутую нами гипотезу. На основе всего выше сказанного были усовершенствованы и применены различные комплексы плиометрических упражнений, продуктом работы являются карточки для учащихся и 16-недельная программа занятий.

Литературные источники

1. Азарова, И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ОГИФК. - Омск, 1983. - 28 с.

2. Тополь, А. И. Сопряжённая методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательного-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет [Текст] : дисс. канд.пед.наук. – М., 2002. -204 с.

3. Шустова, Е. В. Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основе реализации специфических координационных способностей [Текст] / Е.В. Шустова // Теория и практика физической.

4. Андреева, В. Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике [Текст] / Е.В. Андреева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 2 (60). – С. 19-23.

6. Аустер, Л. В., Аустер, В. А. Особенности игровой спортивной деятельности [Текст] / Л. В. Аустер, В. А. Аустер // Физическая культура, туризм и спорт: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ханты-Мансийск, 2009. – С. 6–9.

7. Лосев, А. В.: «Влияние шестидневных плиометрических тренировок на скоростно - силовые способности волейболистов» // ФК ВОТ №1. 2018.

8. Новожилова, С. В., Мельникова, А. А. «Применение плиометрических средств и акробатических упражнений для развития специальной физической подготовки юных волейболистов». – Москва – 2021.– 64 с. – Текст : непосредственный.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Черба Т. И.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи посредством оздоровительного бега, повышения их работоспособности. Описано влияние оздоровительного бега на организм студента, рассмотрены показания и противопоказания к тренировочным занятиям.

Ключевые слова: оздоровительный бег, стрессоустойчивость, работоспособность, психическое и физическое здоровье, физическая активность, занятия, движение, интенсивность нагрузки.

WELLNESS RUNNING AS ONE OF THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Cherba T. I.

Abstract. The article discusses the problems and prospects of forming a healthy lifestyle for students through recreational running and improving their working capacity. The effect of recreational running on the student's body is described, indications and contraindications to training sessions are considered.

Keywords: recreational running, stress tolerance, performance, mental and physical health, physical activity, exercise, movement, intensity of stress.

В современных условиях качественного, инновационного подхода всех сторон жизни нашего общества, повышаются требования к физической подготовленности квалифицированных специалистов, которые, в дальнейшем будут способствовать успешной трудовой деятельности. Показатель физической подготовленности, это один из основных критериев здоровья и работоспособности обучающейся молодежи. Большинство авторов, в области физической культуры и спорта, определяют физическую подготовленность как комплекс динамического состояния человека, который выступает общим следствием его физической подготовки и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств [2, 5].

Обществу любой страны и, Приднестровская Молдавская Республика не исключение, требуются всесторонне развитые личности, имеющие высокий уровень физической подготовленности. Это устанавливает одно из главных требований современного общества, к физкультурному обра-

зованию обучающихся в вузе. Одной из приоритетных задач в системе физкультурного образования в высшей школе, является необходимость привлечение обучающихся к ведению здорового образа жизни [6].

Согласно, предложенному подходу организации физической культуры в вузе решается ряд основных педагогических задач по укреплению здоровья обучающихся: создание условий для повышения их работоспособности, подготовка к дальнейшей службе в армии, формирование физической культуры личности. Современному обществу, крайне необходима всесторонне образованная, духовно богатая, физически и психологически крепкая и закаленная студенческая молодежь. Однако современное состояние процесса физического воспитания на сегодняшний день поднимает проблемы достижения высокого уровня развития физических способностей и формирования двигательных навыков обучающейся молодежи, которые остаются пока не решенными [5, 6].

Можно выделить немало факторов, влияющих на снижение двигательной активности обучающейся молодежи. И выражается это чаще всего в увеличении объема учебной нагрузки, компьютеризации учебного процесса, практики необоснованного освобождения от занятий физической культурой, проблеме оснащения спортивным инвентарем, отсутствием спортивных залов. Студенческая жизнь насыщена разными событиями и не всегда утомительный учебный день может обеспечить студентам ту физическую активность, в которой они нуждаются, вследствие чего возникает переутомление, снижается двигательная активность и соответственно не сохраняется здоровье [3].

По данным научных публикаций наиболее эффективным средством для снятия нервного напряжения и стресса являются аэробные физические упражнения. Из всех видов аэробных упражнений наиболее популярным, доступным и приемлемым для подавляющего большинства студентов, является бег. Бег оказывает положительное влияние на все функциональные системы организма, благотворно влияет на психофизическое здоровье, повышает стрессоустойчивость, работоспособность организма и его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды [6].

Оздоровительный бег способствует укреплению мышц и связок опорно-двигательного аппарата, положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы, снимает головную боль, избавляет от бессонницы, снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность, стимулирует обмен веществ, поднимает настроение за счет выделения эндорфинов – гормонов счастья и улучшают работу нервной системы.

Основное преимущества бега перед другими видами физической нагрузки в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно

ровную по интенсивности работу сердца и является одним из самых доступных и эффективных средств оздоровления и укрепления организма [1].

Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияют на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние. Взаимосвязь здоровья студента с физической активностью определяет поиск оптимальных вариантов повышения функциональной подготовленности организма. Это позволяет преподавателю рекомендовать оздоровительный бег как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов в учебное и внеучебное время [4].

Многочисленные исследования доказывают, что оздоровительный бег является важным фактором совершенствования и развития личности, способствуя сохранению и укреплению здоровья студента. Это бег без соревновательной деятельности, ориентированный на максимальный оздоровительный и профилактический эффект. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Существует несколько видов оздоровительного бега, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества [3].

Длительный спокойный бег – основан на непрерывном беге в среднем или низком темпе с умеренной интенсивностью. Во время такого бега происходит значительное обогащение организма кислородом, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Интервальный бег – предполагает чередование периодов быстрой интенсивной работы с отдыхом или медленным темпом. Бег в таком темпе развивает скорость, повышает выносливость и способствует сжиганию калорий. Регулярные занятия бегом в таком режиме значительно улучшают физическую форму [6].

Особенно ценен оздоровительный бег для девушек. Во - первых – это отличный способ физической активности, во - вторых – оздоровительный бег помогает укрепить мышечную систему, улучшить кардиоваскулярную систему, сохранить стройную и красивую фигуру, улучшить общее самочувствие в период беременности и после родов, а также снизить риск заболеваний [2,4].

Благодаря отсутствию отягощений суставы при оздоровительном беге работают естественно и без излишней перегрузки, что тренирует и укрепляет их без риска получения травмы. Они долго остаются подвижными, давая возможность совершать любые, даже самые мелкие и точные движения до глубокой старости.

Бегать лучше всего в утреннее или вечернее время, но не позднее 21 часа. В утренние часы необходимо избегать больших нагрузок и вы-

бирать более низкий темп бега, чем вечером или днем, так как большие физические нагрузки непосредственно после сна негативно влияют на сердечно-сосудистую систему и суставы – организм просто не готов к внезапным нагрузкам после длительного отдыха [3].

Для тренировки необходимо выбирать беговые кроссовки, подошва у которых должна быть достаточно гибкой, высокой, состоящей из двух слоев: верхний слой толстый, мягкий, предназначен для амортизации соприкосновения стопы с землей, нижний слой жесткий и тонкий, препятствующий стиранию подошвы и преждевременному изнашиванию суставов.

Контролировать и корректировать нагрузку при занятиях оздоровительным бегом можно при помощи самоконтроля, который осуществляется на основе показателей пульса. На начальном этапе подготовки количество сердечных сокращений не должно превышать 120-130 ударов в минуту, по мере увеличения скорости бега, частота сердечных сокращений может увеличиться до 140-150 ударов в минуту.

Регулярные занятия оздоровительным бегом способствуют устранению функциональной недостаточности и повышению адаптационных возможностей организма студентов. Оздоровительный бег должен стать для студентов средством профилактики заболеваний, а также укрепления здоровья на протяжении всего времени обучения в университете.

Литературные источники

1. Анищенко, А. Е. Влияние бега на организм человека/А. Е. Анищенко, А. К. Тимашкова – Текст : непосредственный//Молодой ученый. – 2021. – №53 (395).-С. 200-202. URL: <https://moluch.ru/archive/395/87459/>

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов на Дону : Феникс, 2012. – 444, [1] с. : ил. – (Высшее образование).

3. Крикунов, Г. А. Бег– составляющая здорового образа жизни – Текст : непосредственный//E Scio 2023 №3 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-sostavlyayuschaya-zdorovogo-obraza-zhizni>

4. Разновидности оздоровительного бега и его полезные свойства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://orsk-kvd.ru/guidance/ozdorovitelnyj-beg-i-ego-vidy> (дата обращения 23.12.2024)

5. Продиус, Е. А. Методические особенности контроля оценки уровня физической подготовленности обучающихся филологического факультета / Е. А. Продиус, Т. И. Черба, Л. И. Твердохлебова – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. – Смоленск, 2022. – С.53–54

6. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2005. – 446, [1] с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Рудой С.,
Граневский В.В.

Аннотация. В статье представлен взгляд на особенности применения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Даны определения и лечебной физической культуры, которые позволяют обосновать ее применение относительно различных заболеваний. Рассмотрены цели, принципы и подходы лечебной физической культуры. Обобщены способы и формы лечебной физической культуры для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактики в зависимости от типов заболеваний.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, лечебная физическая культура, здоровье пациентов, адаптация.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Rudoy S.
Granevskiy V.V.

Annotation. The article presents a view on the features of the use of physical therapy in diseases of the cardiovascular system. Definitions of therapeutic physical education are also given, which make it possible to substantiate its use in relation to various diseases. The goals, principles and approaches of physical therapy are considered. The methods and forms of physical therapy for the treatment of cardiovascular diseases and their prevention depending on the types of diseases are summarized.

Key words: cardiovascular diseases, physical therapy, patient health, adaptation.

Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности и инвалидности во всем мире. В последние годы существенно возрос процент людей, которые страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это связано с абсолютно разными факторами: повышением уровня стрессоров в повседневной жизни человека; генетической предрасположенностью; малоподвижным образом жизни [4].

Все эти факторы отразились на повышении статистики таких заболеваний. В связи с этим возникает вопрос о лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертонические и гипотонические заболевания, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др.

Самым рациональным методом лечения в первичной борьбе с сердечными заболеваниями явились совершенно не медикаментозный, а комплексный физиологический, который включает в себя ряд специально разработанных упражнений [2].

Лечебная физкультура используется для лечения существующих и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме медикаментозных и витаминных препаратов, врачи включают в комплексы лечебных мероприятий лечебную физкультуру. Регулярные занятия способствуют нормализации состояния кровеносных сосудов, восстановлению нарушенных функций органов.

Лечебная физическая культура - это совокупность методов и разновидностей лечения, профилактики, а также медицинской реабилитации, которая основана на использовании физических упражнений, специально разработанных для конкретного заболевания. Ее традиционно применяют в комбинации с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими целями [5].

Необходимо также отметить, что все возможные методы подбираются исключительно кардиологом или физиотерапевтом основываясь на индивидуальных особенностях и показаниях пациента, а также симптомах его заболевания.

Общими целями лечебной физической культуры являются:

- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов без четко выраженных симптомов заболевания или у пациентов с факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;

- улучшение и поддержка здоровья пациентов, страдающих тяжелой формой заболевания;

- восстановление двигательных навыков пациентов и помощь в адаптации к физическим нагрузкам [4].

В лечебной физической культуре, как и в обычном физическом воспитании, используются принципы всестороннего влияния, оздоровительной направленности. Тем не менее, она также обладает существенным отличием от традиционной или адаптивной физической культуры. Она состоит в том, чтобы сосредоточиться на конкретных показателях

работы систем организма. Соответственно, подходы к физической активности будут различаться.

Сердечно-сосудистые заболевания - это общее название целого комплекса заболеваний сердца и кровеносных сосудов. В зависимости от типа заболевания метод лечебной физкультуры, а также ее задачи и интенсивность применения могут меняться [1].

Таким образом, можно определить несколько типов сердечно-сосудистых заболеваний (за основу взята характеристика Н. И. Шлыка).

К первому типу заболеваний сердечно-сосудистой системы относится атеросклероз (склероз сосудов). Это заболевание, при котором на стенках кровеносных сосудов откладываются жироподобные вещества, а потом разрастается соединительная ткань, после чего происходит отложение солей кальция. Основным течением этого заболевания является неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

При этом типе заболеваний главными задачами лечебной физкультуры являются:

- 1) восстановление правильного обмена веществ;
- 2) улучшение регуляции нервной и эндокринной систем;
- 3) улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы в целом [6].

Традиционно врач прописывает следующий комплекс упражнений: продолжительные прогулки на свежем воздухе; гимнастика; плавание; легкий бег; катание на лыжах; скандинавская ходьба; спортивные игры.

Особую пользу приносят упражнения, которые выполняются в анаэробном режиме (тогда происходит удовлетворение потребности задействованных мышц в кислороде).

К следующим типам заболеваний относятся ишемическая болезнь сердца. Так обозначается целая группа заболеваний, которые связаны с недостаточным кровоснабжением (ишемией) сердечной мышцы. Причиной этого заболевания традиционно является последствие ранее перенесенного атеросклероза коронарных артерий.

Обычно перед лечебной физкультурой при ишемической болезни сердца ставятся следующие задачи:

- 1) стабилизация скоординированной сердечно-сосудистой деятельности;
- 2) которые связаны с недостаточным кровоснабжением (ишемией) сердечной мышцы;
- 3) повышение психоэмоционального состояния пациента;
- 4) улучшение работоспособности и развитие толерантности к физическим нагрузкам [5].

Формами лечебной физкультуры выступают: гимнастика; ходьба; физические упражнения в воде; плавание; прогулки на свежем воздухе.

Другим видом сердечно-сосудистых заболеваний является ревматизм. Это системное инфекционно-аллергическое заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией в области сердца. Основным течением заболевания является респираторная инфекция и ослабленный иммунитет.

Задачи лечебной физической культуры:

- увеличение общего тонуса организма;
- активизация внесердечных факторов кровообращения;
- развитие толерантности к физической нагрузке [7].

Формы лечебных методов должны быть четко дозированы: утренняя гимнастика, дозированная ходьба размеренными шагами всего до 3 км, а также малоподвижные игры.

Следует понимать, что назначение любой формы и метода лечебной физкультуры определяется многими факторами. Например, при оценке реакции пациента на физическую нагрузку, преимущественно при расширении режима, оценивается частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, артериальное давление в ответ на занятия лечебной гимнастикой, электрокардиография, теле-электрокардиография выполняются во время занятий лечебной гимнастикой, а также пробы с дозированной физической нагрузкой. Это чрезвычайно важно для правильного лечения. Ошибка в расчете физической нагрузки может повлечь за собой осложнения у пациента.

Перечисленные виды составляют лишь малую часть всех сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, на примере этих заболеваний можно увидеть, что лечебная физическая культура применяется при различных типах и формах заболеваний, а также обладает широким разнообразием методов и упражнений для их лечения и профилактики [4].

Максимальный эффект от лечебной физкультуры может быть достигнут только при условии правильного подбора вида и метода для пациента с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей. Специализированная лечебная физкультура также необходима для комплексного лечения и оздоровления пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Часто только при помощи лечебной физкультуры люди могут взять болезнь под контроль или перейти в стадию ремиссии. Вот почему так важно обратить внимание на сферу спортивно-оздоровительных мероприятий и саму лечебную физкультуру [3].

Литературные источники

1. Гилев Г. А., Бабинина Т. А. Лечебная физкультура в системе реабилитации студентов специальной медицинской группы // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы IV Междунар. науч.–практ.

конф. (Чебоксары, 30 окт. 2015 г.). В 2 т. Т. 2. Вып. 3 (4). Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. 280 с.

2. Епифанов В. А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура и спортивная медицина // Русский медицинский журнал. 2014. № 5. С. 59-66.

3. Котова О. В., Зацепин В. И. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография. Курск: Деловая полиграфия. 2018. 166 с.

4. Минкин Р. Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб.: Акация. 2014. 273 с.

5. Потапова К. Е., Ярмиш Е.С., Кузнецова И. Б. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы *Электронный ресурс // Педагогические инновации: от теории к практике. Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс».

6. Пономаренко Г. Н., Антипенко П. В., Абусева Г. Р. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Москва: ГЭОТАР-Медиа. 2020. 688 с.

7. Сиваков И.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Основы методики ЛФК при заболевании сердечнососудистой системы // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.

УДК 615.825

ЗАНЯТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Рудой С.,
Граневский В.В.

Аннотация. В статье обобщены различные подходы к применению лечебной физической культуры как основному средству реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Рассмотрены особенности организации занятий лечебной физкультурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: выбор оптимальных дозировок физических нагрузок; течение заболевания; уровень физической работоспособности; степень недостаточности кровообращения. Обобщены правила применения комплексов лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сердечно-сосудистые заболевания, физические упражнения, физической воспитание, реабилитация, профилактика заболеваний.

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING FOR CARDIOVASCULAR DISEASES

Rudoy S.
Granevskiy V.V.

Annotation. *The article summarizes various approaches to the use of physical therapy as the main means of rehabilitation in diseases of the cardiovascular system. The features of the organization of physical therapy for diseases of the cardiovascular system are considered: the choice of optimal dosages of physical activity; course of the disease; the level of physical performance; the degree of circulatory insufficiency. The rules for the use of complexes of therapeutic exercise in cardiovascular diseases are summarized.*

Key words: *physical therapy, cardiovascular diseases, physical exercises, physical education, rehabilitation, disease prevention*

Физическое воспитание в целом представляет собой важную часть жизни любого человека. Здоровье человека тесным образом связано со спортом: поскольку, если раньше человек много двигался, чтобы выжить, то на сегодняшний день в этом больше нет необходимости. Технический прогресс упростил нашу жизнь, тем самым сказавшись на физической активности, которая значительно снизилась. Поэтому в современном мире высока вероятность возникновения многих групп заболеваний, среди которых в «пятерку» входят сердечно-сосудистые заболевания [5].

Сердечно-сосудистые заболевания и сердечная недостаточность являются системными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они могут сказаться на переносимости физических нагрузок, выносливости и качестве жизни. Сердечные заболевания препятствуют сердцу человека удовлетворять повседневные потребности организма. Среди самых важных - атеросклероз, ревматическая болезнь сердца и воспаление сосудов. Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной проблем со здоровьем и смерти [4].

Сердечно-сосудистые заболевания представляют угрозу для жизни и требуют вмешательства. Сердечно-сосудистые заболевания считаются ведущей причиной смерти во всем мире, поражая как мужчин, так и женщин. Сердечные приступы и инсульты обычно протекают остро и главным образом вызваны закупоркой, которая препятствует притоку крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является накопление жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, которые снабжают кровью сердце или мозг. Инсульт может быть вызван кровотечением из кровеносного сосуда в головном мозге или образованием тромбов [6].

Как отмечает Л.И. Александрова, лечебная физкультура при различных заболеваниях имеет огромное значение в жизни людей. При построении занятий лечебной физкультурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в первую очередь, принимается во внимание тяжесть заболевания и функциональное состояние пациента. При тяжелых заболеваниях целью лечебной физкультуры является в основном терапевтический эффект, достигаемый упражнениями низкой интенсивности в медленном темпе для небольших групп мышц, а также упражнениями на дыхание и расслабление мышц [1].

Лечебная физкультура содействует улучшению обмена веществ в тканях, адаптации к гипоксии, экономизации работы сердца, нормализации свертывающей и антикоагулянтной систем крови у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физические упражнения помогают ускорить крово- и лимфоток, повысить объем циркулирующей крови, устранить застойные явления в органах, усилить тканевой обмен, регенерацию тканей, нормализовать психоэмоциональное состояние пациента (сон, настроение) [1].

При хронических заболеваниях сердца, после того как достигнуто стабильное улучшение самочувствия, но добиться дальнейшего улучшения функций сердечно-сосудистой системы невозможно, лечебная физкультура используется в качестве метода поддерживающей терапии.

Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы считается главным средством реабилитации в период выздоровления. Одним из основных видов физической активности является ходьба трусцой. Это содействует физиологическому восстановлению функций сердца. Целью лечебной физкультуры в поддерживающий период является закрепление достигнутых результатов, восстановление физической работоспособности. После полного выздоровления пациентам рекомендуется продолжать заниматься циклическими видами спорта – бегом, скандинавской ходьбой, лыжным спортом. Полезны водные процедуры – плавание в бассейне или открытом водоеме [3].

П.И. Готовцев отмечает, что при организации занятий лечебной физкультурой необходимо обращать внимание на выбор оптимальных дозировок физических нагрузок, для чего принимают во внимание течение заболевания, уровень физической работоспособности, степень недостаточности кровообращения, возможность выполнять повседневные физические нагрузки и многое другое. Лечебная гимнастика, в первую очередь, нацелена на профилактику осложнений, улучшение состояния пациента. Специально подобранные физические упражнения, активизирующие внесердечные факторы кровообращения, и благодаря которым облегчается работа сердца [2].

Выполняя комплексы лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях, пациенты должны придерживаться следующих правил:

а) Ни в коем случае не следует резко и быстро повышать физическую активность, даже если пациент чувствует себя хорошо.

б) Начинать занятия необходимо не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды.

в) Если во время или после занятий возникают неприятные ощущения в области сердца, а также головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, то занятия необходимо немедленно прекратить. Если боль не проходит сама по себе, то необходимо принять валидол или нитроглицерин, а затем обязательно обратиться к врачу.

г) Во время физических нагрузок следует контролировать состояние пульса. Если к концу занятий частота пульса увеличивается на 20-35 ударов, при этом не превышая 120 ударов в минуту, а после 3-5 минут отдыха приходит в норму, это означает, что лечебная физкультура положительно влияет на организм [4].

При выполнении упражнений, которые являются частью лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях, пациентам следует придерживаться следующих рекомендаций: упражнения лучше осуществлять между 17 и 19 часами (но если это не помогает, то вы можете делать это в любое удобное время), занятия можно проводить утром и вечером, только не позже 20 часов. Если упражнения сочетать с длительными прогулками, то можно добиться отличного результата. Когда пациент может легко осуществлять лечебные упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях, то он может выполнять их в два подхода - выполнив упражнение один раз, можно отдохнуть и повторить то же упражнение во второй раз. Для того чтобы полностью восстановить дыхание, следует делать перерыв между упражнениями [5].

Таким образом, лечебная физкультура обладает большим значением в лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это помогает укрепить сердечную мышцу и сосудистые стенки, нормализовать обмен веществ, усилить перкуссии органов, улучшить психоэмоциональное состояние, а также предотвратить развитие осложнений. Лечебная физкультура обеспечивает положительный эффект при продолжительных и систематических физических нагрузках, с постепенным наращиванием нагрузки. Во время занятий чрезвычайно важно контролировать нагрузку, измерять пульс, давление и частоту дыхательных движений, а также индивидуально подбирать упражнения.

Литературные источники

1. Александрова, Л.И. Лечебная физическая культура и массаж / Л.И. Александрова, Н.О. Рожнова, М.Ю. Рожнов. Красноярск: Издательский центр Сибирского федерального университета, 2018.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Медицина, 2014. - 98с
3. Давыдова А. А., Щербенко К. С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. С. 99-109.
4. Маргазин ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систе / Маргазин. - Москва: ИЛ, 2015. - 196 с.
5. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Амиралиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Успехи современно-го естествознания. - 2013. - № 10. - С. 203-204.
6. Сиваков И.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Основы методики ЛФК при заболевании сердечнососудистой системы // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.

УДК 378.015.31

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

**Бордиян Д.А.
Ковалева Р.Е.**

Аннотация. *В статье рассмотрены основные направления обновления систем профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, обусловленные тенденцией постоянного изменения информационно-образовательного пространства. Методологической основой обновления системы подготовки педагогов по физической культуре является научно обоснованное изменение в аспекте синтеза аксиологического, акмеологического, личностно-ориентированного, системно-деятельностного подходов всех компонентов педагогического образования: цели, содержания, процесса и результатов.*

Представлен опыт модернизации системы профессионального образования с учетом определенной разноуровневой подготовки будущих педагогов с помощью инструментов цифровой образовательной среды.

Ключевые слова: *педагог по физической культуре, педагогические кадры, система педагогического образования, информационное образовательное пространство.*

PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE CONTEXT OF INFORMATION EDUCATIONAL SPACE

Bordian D.A.
Kovaleva R.E.

Annotation. *The article discusses the main directions of updating the systems of professional training of teachers in physical education, due to the trend of constant change in the information and educational space. The methodological basis for updating the system of training teachers in physical education is a scientifically based change in the aspect of synthesis of axiological, acmeological, personality-oriented, system-activity approaches to all components of pedagogical education: goal, content, process and results. The experience of modernizing the system of vocational education is presented, taking into account a certain multi-level training of future teachers using the tools of the digital educational environment.*

Keywords: *physical education teacher, teaching staff, system of pedagogical education, information educational space.*

Актуальность модернизации систем профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях постоянно изменяющегося информационного пространства отвечает требованиям государства и общества. Повышение качества и статуса педагогического образования позволит не только обеспечить стратегическое научно-технологическое и экономическое развитие страны, но и окажет существенное влияние на укрепление национального самосознания и формирование гражданской идентичности молодежи в открытом цифровом мире. В условиях глобализации и цифровизации образования становится актуальной задача интеграции информационных технологий в образовательный процесс, что требует изменений в подходах к обучению будущих педагогов.

Современные системы педагогического образования находятся в постоянном поиске новых, альтернативных традиционным образовательным моделям. В центре внимания ученых находятся не только жизненно важные проблемы страны: геополитическая безопасность, единство культурного, образовательного пространства, но и актуальные для регионов вопросы диспропорции образовательных возможностей, развитие регионального педагогического потенциала с учетом социокультурных, экономических, демографических особенностей.

Российская образовательная среда является частью единого глобального пространства, развивающегося под влиянием мировых, национальных социокультурных условий и ведущих факторов развития

общества [3]. Однако, большое количество образовательных реформ, связанных с мировыми образовательными трендами, негативно отразилось на качестве подготовки педагогов. На сегодняшний день обнаруживается несоответствие качества педагогической деятельности объективным требованиям современного общества, усугубляется разрыв между спросом на качественное педагогическое образование и невозможностью его удовлетворения посредством существующей системы подготовки педагогов [2; 6].

При этом, необходимо отметить возрастающие требования со стороны государства к единству образовательного пространства, которое составляет различные региональные образовательные среды. Нормативно регламентированными являются единые требования к организации и стандартам образования, к выдаваемым дипломам учреждений, к содержанию образования. Активное межрегиональное сотрудничество между разноуровневыми образовательными учреждениями способствует формированию единых методологических подходов к содержательной подготовке педагогов. Особое значение для обеспечения целостности и единства образовательного процесса имеет информатизация как информационно-образовательный компонент [4].

Формирование и развитие информационной-образовательной среды относительно системы подготовки педагогов в научной литературе рассмотрено в аспекте применения методов и средств сбора, хранения, обработки, распространения информации для систематизации имеющихся и формирования новых знаний в рамках достижения психолого-педагогических целей обучения и воспитания [4]. В качестве методологических подходов к организации педагогического образования в такой среде выступают философские обоснования гуманистического, антропологического и антропоцентристского подходов [1; 7].

Информационные технологии открывают новые возможности для организации образовательного процесса, включая создание гибких, и интерактивных учебных сред. Внедрение цифровых технологий в процесс подготовки будущих педагогов по физической культуре позволит студентам в интерактивной форме освоить новые методы преподавания и управления образовательным процессом. При этом, инструменты информационной образовательной среды помогают в организации персонализированного подхода, где каждый студент имеет возможность обучаться в удобном темпе, с учетом своих индивидуальных особенностей.

Для подготовки педагогов по физической культуре в информационной образовательной среде важно акцентировать внимание на следующих ключевых компетенциях:

- *технологическая грамотность*. Будущий педагог должен уметь использовать современные информационные и коммуникационные технологии для разработки учебных материалов, анализа результатов деятельности учащихся. Например, использование приложений для мониторинга физической активности учащихся, создание и управление онлайн-уроками или тренингами.

- *интерактивность и сотрудничество*. В информационной образовательной среде особое внимание уделяется созданию интерактивных площадок, где студенты могут активно взаимодействовать с преподавателями, другими студентами и учителями по ФК.

- *аналитические способности*. Современный педагог по физической культуре должен уметь анализировать данные, собранные с помощью различных информационных технологий. Это может быть статистика по физической подготовленности учащихся, результаты тестов, анализ видеозаписей тренировок.

- *креативность в создании учебных материалов*. В условиях информационной образовательной среды будущий педагог физической культуры должен уметь разрабатывать и адаптировать учебные материалы в цифровых форматах.

Подготовка будущих педагогов по физической культуре в информационной образовательной среде является важным шагом на пути к модернизации образовательного процесса. Внедрение информационных технологий способствует улучшению качества образования, повышению доступности и индивидуализации учебного процесса. Для успешной реализации этой задачи необходимо развивать соответствующие компетенции у студентов, осваивать новые методы преподавания и анализа данных, а также активно использовать возможности современных информационных платформ и инструментов.

Литературные источники

1. Богуславский М.В. Подвижники и реформаторы российского образования: историко-биографические очерки. – М.: Просвещение, 2005. – 191 с.

2. Борисенков В.П., Бермус А.Г., Берил С.И. и др. Международный опыт развития образования на современном этапе // Педагогическое образование в современной России: стратегические ориентиры развития / науч. ред. Ю.П. Зинченко. М.; Ростов-н/Дону; Таганрог: Издательство Южного Федерального университета, 2020. – С. 131.

3. Борисенков В.П., Гукаленко О.В., Розов Н.Х. Реформирование педагогического образования и системы повышения квалификации учителей // Вестник Московского университета. Сер. 20. Педагогическое образование. – 2016. – № 1. – С. 3–6.

4. Гриншкун В.В., Заславская О.Ю. Информатизация педагогического образования: онлайн-обучение как технология подготовки будущих педагогов // В кн.: Педагогическое образование в современной России: стратегические ориентиры развития.–Ростовн/Д; Таганрог: ЮФУ, РГПУ.– 2020. – С. 309–324.

5. Иванова С.В., Иванов О.Б. Образовательное пространство как модус образовательной политики: монография. – М.: Русское слово-учебник, 2020. – С. 133.

6. Илалтдинова Е.Ю., Седых Е.П., Фролова С.В. Тенденции развития психолого-педагогического образования в мире // Педагогическое образование в современной России: стратегические ориентиры развития/ науч. ред. Ю.П. Зинченко. – М.; Ростов-н/Д; Таганрог: Издательство Южного Федерального университета, 2020. –С.109.

УДК 796.035(07)

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кожанова С. Н.
Набока О.В.

Аннотация. В статье рассмотрены основные направления подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях построена на основе компетентностной модели образования. Обобщены научные подходы к модернизации системы подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре со смещением акцентов с общепрофессиональной подготовки к формированию у них специальных профессиональных компетенций, связанных с динамикой развития общества по решению проблемы развития людей с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены научно-методические основы для интеграции общепрофессиональных, профессиональных и вариативно-личностных компетенций будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Осуществлен критический анализ образовательных моделей подготовки специалистов по адаптивной физической культуре Института физической культуры и спорта государственного университета Республики Молдова и Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко и предложены разные варианты моделей для их развития.

Ключевые слова. Концепция экосистемного подхода, система высшего образования, специалисты по адаптивной физической культуре, вариативные компетенции, мягкие компетенции, образовательный коворкинг

FEATURES OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Kozhanova N.S.
Naboka O.V.

Annotation. *The article discusses the main areas of training specialists in adaptive physical education in higher educational institutions based on the competence model of education. Scientific approaches to the modernization of the system of training future specialists in adaptive physical education with a shift in emphasis from general professional training to the formation of special professional competencies related to the dynamics of the development of society to solve the problem of the development of people with disabilities are summarized. The scientific and methodological foundations for the integration of general professional, professional and variable-personal competencies of future specialists in adaptive physical education are considered. A critical analysis of the educational models of training specialists in adaptive physical education of the Institute of Physical Culture and Sports of the State University of the Republic of Moldova and the Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko and different versions of models for their development are proposed.*

Keywords. *The concept of the ecosystem approach, higher education system, specialists in adaptive physical education, variable competencies, soft competencies, educational coworking*

Система высшего образования на современном этапе не в полной мере удовлетворяет требованиям подготовки современных специалистов по адаптивной физической культуре. Тенденции развития общества, связанные с расширением инклюзивного пространства, обусловили необходимость реформирования системы профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре. Это связано со следующими потребностями общества: изменение роли педагога по адаптивной физической культуре: от фрагментарной адаптации людей с ограниченными особенностями здоровья до полной их интеграции во все сферы жизнедеятельности; трансформация целевых приоритетов общества и смещение в высшем образовании акцентов в сторону формирования гибких компетенций специалистов.

Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях построена на основе компетентностной модели образования. Однако, перечень представленных в образовательном стандарте компетенций не в полной мере обеспечивает требования к формированию целостной личности специалиста, к его непрерывному самообразованию и подготовке к практической деятельности.

Расширение инклюзивной образовательной среды требует модернизации системы подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре со смещением акцентов с общепрофессиональной подготовки к формированию у них специальных профессиональных компетенций, связанных с динамикой развития общества по решению проблемы развития людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации данного образовательного направления необходимо выработать научные подходы к проектированию систем подготовки специалистов по адаптивной физической культуре с тем, чтобы обеспечить их восприимчивость к запросам всех субъектов: общества, государства, людей с ограниченными возможностями здоровья, будущих специалистов [3]. Однако, как в теории, так и в практике образования недостаточно обоснована концепция единой подготовки целостной личности специалистов. Рассмотрим условия и факторы, которые смогут выступить в качестве системообразующего фактора модернизации системы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре с современных тенденций развития образования в исследуемой сфере.

Целью статьи является характеристика концепции подготовки специалистов по адаптивной физической культуре на основе междисциплинарного подхода, создающего суперпозицию «научных картин» адаптивной физической культуры, раскрывающего факторы его развития, трудно «уловимые» при моно-научном рассмотрении. Направления модернизации системы подготовки специалистов основаны на интеграции общепрофессиональных, профессиональных и личностных смыслов будущей профессиональной деятельности.

Первый этап исследования был посвящен определению научно-методических основ для интеграции общепрофессиональных, профессиональных и вариативно-личностных компетенций будущих специалистов по адаптивной физической культуре. В мировой образовательной практике реформирование систем подготовки специалистов в области инклюзивного образования средствами адаптивной физической культуры в разных странах имеет свою специфику. Однако, существуют и единые черты, присущие каждой из них. К ним относятся: а) обоснование гуманистической антропологии в качестве основной для целеполагания и определения содержания подготовки специалистов; б) структурная модернизация: организация кластеров разной направленности и уровней (государственная, муниципальная, университетская; обеспечение непрерывности образования в течение жизни (интеграция образовательных стандартов и программ, внедрение системы дополнительного профессионального образования); реорганизация способов управления (создание попечительских советов образовательных учреждений, создание профессиональных союзов); в) изменение и расширение функций

учреждений по подготовке специалистов по адаптивной физической культуре (ориентация на практико-ориентированность, междисциплинарность, проектное обучение); г) совершенствование содержания в области адаптивной физической культуры (создание профессиональных обучающих модулей, акцент на этнокультурной и региональной подготовке специалистов).

Результаты проведенного анализа позволили обобщить тенденции изменения системы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в Республике Молдова: вариативность форм образовательного процесса, интеграция требований стандарта подготовки и запросов общества со смещением акцентов на практико-ориентированную подготовку специалистов с учетом неопределенности и изменчивости внешней среды, национальных и региональных особенностей. Таким образом, в качестве научно-методической основы модернизации рассматриваемой системы нами определен экосистемный подход, предполагающий создание на базе университета кластера, включающего закрепленные коррекционные учреждения, учреждения, реализующие инклюзию, представители общественных организаций по защите прав людей с особыми образовательными потребностями. Именно представители кластера определяют основные образовательные направления подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в соответствии с целями развития государства, ее приоритетами в государственной политике, особенностями и потребностями региона. Содержание подготовки в рамках экосистемного подхода позволит интегрировать общегосударственные требования и личные профессиональные интересы будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

На втором этапе исследования был осуществлен критический анализ образовательных моделей подготовки специалистов по адаптивной физической культуре Института физической культуры и спорта государственного университета Республики Молдова и Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко. В качестве критериев для анализа были выбраны: а) ведущая образовательная парадигма; б) форма организации обучения студентов; в) способ управления образовательными программами; в) присутствие вариативности взаимодействия студентов и специалистов по адаптивной физической культуре разной квалификации в разных пространственно-временных форматах; в) наличие обеспечения достоверной научной информацией; г) предоставление расширенных возможностей по реализации непрерывного образования, персонифицированного подхода, автоматизированного мониторинга результатов; д) организация адаптивного физкультурного образования с учетом факторов, влияющих на разви-

тие образовательной политики и научно-технологическое обеспечение региона, на основе запросов регионального сообщества и субъектов образования.

В Институте физической культуры и спорта государственного университета Республики Молдова ведется на основе модели университетского педагогического комплекса, который представляет собой ассоциацию юридических лиц. Непрерывность подготовки специалистов по адаптивной физической культуре осуществляется через последовательные фазы: профильное допрофессиональное обучение в школах или гимназиях соответствующего профиля; профессионально-физкультурное образование в одном из 5 педагогических комплексов; собственно педагогическое образование в университете (бакалавриат, магистратура, аспирантура); постдипломное образование.

По нескольким направлениям подготовки сопряжены учебные планы различных ступеней и уровней, что позволяет обеспечивать принцип непрерывности, вариативные образовательные маршруты, создание комфортной среды для профессиональной социализации будущих специалистов по адаптивной физической культуре. В качестве концептуальных идей реализации адаптивного физкультурного образования в таком комплексе выступают принципы целостности, личностно-развивающей направленности, технологичности, ориентации на лучшие образцы мировой образовательной практики [1].

Однако в Институте физической культуры и спорта государственного университета Республики Молдова наблюдается ряд нерешенных проблем, обозначенных как в нормативных документах, так и в научно-педагогических исследованиях. Так, здесь нормативно не установлены единые требования к содержанию адаптивного физкультурного образования, его методическому сопровождению на разных уровнях подготовки; слабо учтены запросы региона к опережающему кадровому обеспечению; не в полной мере использованы возможности цифровой образовательной среды для организации сетевого взаимодействия всех субъектов процесса подготовки; профессиональное взаимодействие специалистов по адаптивной физической культуре осуществляется только в рамках образовательных учреждений.

Опыт организации подготовки специалистов по адаптивной физической культуре на основе принципов регионализации и непрерывности представлен в сетевом проекте «Образовательный кластер Приднестровья», который является стратегическим приоритетом в реализации инновационных проектов образования. Его создание обусловлено социально-антропологическими и этнокультурными особенностями образовательной системы региона, в котором проживают более 70 национальностей и этносов.

Обеспечение непрерывности и регионализации в данной модели подготовки специалистов по адаптивной физической культуре обеспечивают структурные компоненты кластера: прогнозирование потребности в кадрах; ранняя профориентация: программа «Кандидат в студенты», экосистема вовлечения учеников общеобразовательных организаций в вузовские программы профориентации и поддержки; рекрутинг обучающихся на условиях целевого обучения; последипломное сопровождение выпускников на первом месте работы; «отложенные» трудовые договоры, включающие расширенный социальный пакет, в том числе доступ к региональным и муниципальным жилищным программам [2].

Однако, в образовательном кластере Приднестровского государственного университета им. Т.Г Шевченко нормативно (на уровне Стандартов) не согласованы требования к содержанию образовательных программ и к подготовке специалистов по адаптивной физической культуре на разных уровнях системы образования. Слабо и бессистемно разработана научно-методическая основа для привлечения работодателей, органов управления, профессионального сообщества региона к процессу подготовки будущих специалистов и оценивания результатов их деятельности и обучения. Не конкретизировано методологическое обоснование реализации принципа регионализации в структурных элементах системы и наполнение параметров цифровой образовательной среды.

Во всех образовательных моделях рассмотренных вузов нами определено, что модернизация системы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре на решение следующих проблем:

- интеграции в мировое образовательное пространство;
- оптимизации системы высшего образования и обеспечения непрерывности в подготовке кадров;
- повышения социального статуса специалистов по адаптивной физической культуре;
- реализации принципа регионализации в поликультурной образовательной среде на основе запросов региона;
- диверсификации образовательных программ для повышения личностно-ориентированного, персонифицированного подходов в подготовке кадров;
- оптимизации использования информационных и цифровых образовательных средств и др.

Однако проведенная модернизация систем высшего образования не носит системного, целостного характера на уровне региона, хотя существуют предпосылки для изменения содержания и подходов к процессу непрерывной подготовки на региональном, локальном (подготовка в вузе) уровнях, которые регламентированы рядом законодательных,

нормативно-методических актов и закреплены в программно-целевых документах [3].

Особую важность для функционирования научно-образовательных кластеров в региональных системах непрерывного адаптивного физкультурного образования представляет применение *экосистемного подхода* для установления эффективного взаимодействия субъектов как внутри кластера, так и с внешними агентами и средой [1]. Важность его применения отмечается многими исследователями [2;3;4] в контексте цифровых платформенных решений и технологий для формирования интерактивных экосистем, позволяющих открыть доступ к контенту мирового класса и направленных на преодоление разрыва в знаниях студентов, возможностях преподавания и преодоления проблем масштабируемости в образовании, включающих в себя применение дистанционных форм образования [6].

Для проектирования и организации региональных систем непрерывного адаптивного физкультурного образования в условиях быстро развивающейся цифровой образовательной среды актуальным является синтез лучших практик представленных моделей.

Стоит также включить в перечень *процессы дифференциации и интеграции* в региональной образовательной среде, обуславливающие создание моделей систем адаптивного физкультурного образования, основанных в рамках интегративного подхода. К таким моделям исследователи относят: интегративно-дифференцированную, основанную на интеграции образовательных целей на государственном уровне и их дифференциации на уровне региона; социально-конвергентную, способствующую вовлечению в процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре представителей общественности региона и других заинтересованных лиц; модель корпоративного образования, представленную в виде региональных корпораций, объединенных общими интересами и направленных на расширение образовательных целей, вызванных активностью субъектов процесса адаптивного физкультурного образования; модель автономного образования, направленную на повышение роли самообразования специалистов по адаптивной физической культуре и усиление развивающих целей их подготовки.

Определение вариативных компетенций специалистов по адаптивной физической культуре было основано на результатах анализа анкетирования менеджеров региональных систем (на уровне министерств регионов; муниципальных образовательных организаций) как представителей работодателей и специалистов в области адаптивной физической культуры.

Для определения требований к наполнению функций, связанных с изменчивостью средовых факторов региона и развития общества, в на-

учных исследованиях умение личности к быстрому реагированию в условиях меняющейся среды на основе коммуникабельности, гибкости, позитивного мышления связано с формированием «мягких навыков» (SoftSkills) [5]. Единых классификаций «мягких навыков» в научной литературе не обнаружено, поэтому экспертами было предложено сформулировать требования к их формированию в соответствии с требованиями к формированию профессионально-личностных функций деятельности в области адаптивной физической культуры. Результаты исследования позволили определить требования к наполнению номенклатуры трудовых функций относительно формирования «мягких навыков» (гибких компетенций) следующим образом:

1. Требования к непрерывному формированию когнитивных навыков будущих специалистов по адаптивной физической культуре, критического мышления на основе саморазвития, самообучения с учетом факторов региональной среды (изменение стратегии развития региона, особенности развития всех его социальных сфер, экономического и технологического прогресса и др.);

2. Требования к осуществлению коммуникации со всеми участниками процесса в региональной среде, умение адаптировать профессиональную деятельность к их запросам в соответствии с личностными мотивами, интересами и требованиями социально-образовательной, культурной, экономической государственной и региональной политики.

Анализ содержания, традиционных и инновационных практик и модернизации процесса подготовки специалистов по адаптивной физической культуре позволил определить условия эффективного обновления и развития региональных систем образования, обеспечивающие непрерывность и качество данного процесса:

- критериальность и диагностичность постановки целей, отражение в них системы компетенций специалистов по адаптивной физической культуре, обеспечивающих: индивидуализацию обучения; обратную связь с практикующими специалистами в данной области, использование сетевых приемов обучения;

- моделирование в процессе обучения специалистов по адаптивной физической культуре ситуаций «погружения» в их профессиональную деятельность, имитирующих применение современных технологий в процессе адаптации людей с ОВЗ; выбор программ обучения в соответствии с индивидуальными запросами, личными ценностными мотивами будущей деятельности;

- наполнение содержания образования через профессионально-ориентированные учебные модули, задающие теоретические принципы в области адаптивной физической культуры; накопление «авторского» опыта построения адаптивных занятий в среде региона;

• отражение в содержании непрерывного адаптивного физкультурного образования, в разноуровневых образовательных программах специфики региональных условий, перспектив развития региона.

Литературные источники

1. Андреев В.В., Савельева, Н.С. Инклюзивное образование и физическая культура. – М.: Издательство РГУФКСМиТ, 2016.
2. Герасимова Н.В. Инклюзивное образование в России: теория и практика. – М.: Издательство Московского университета, 2018.
3. Грачев Ю.В. Модели подготовки специалистов по адаптивной физической культуре: анализ мирового опыта. – М.: Научное обозрение, 2021.
4. Иванова Т.А. Проблемы и перспективы адаптивной физической культуры в условиях современного образования. – М.: Наука, 2017.
5. Климова М.И. Адаптивная физическая культура: теория и методика. – СПб.: Бизнес-пресса, 2019.
6. Ларина Н.Е. Социальные аспекты инклюзивного образования. – М.: Просвещение, 2017
7. Щербакова Л.С. Система инклюзивного образования в России и за рубежом. – Казань: Казанский университет, 2018.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абрамова Валентина Владимировна	К.п.н., доцент, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко batut-tir-08@yandex.com
Белов Владимир Анатольевич	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т.Г. Шевченко
Богомолова Наталья Владимировна	Воспитатель-методист по ФИЗО Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №52 «Искорка» «Центр развития ребенка», г. Тирасполь, nata151973@mail.ru
Букацел Людмила Александровна	Учитель физической культуры МОУ «Севериновская ООШ-д/с. bukatsel2014@mail.ru
Вареник Татьяна Викторовна	Воспитатель-методист приоритетного направления деятельности физическое развитие, Центр развития ребёнка № 10 «Радуга», г. Тирасполь, katse1785@gmail.com
Вяткин Олег Николаевич	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко,
Гайдаржи Олеся Ильинична	Магистрантка, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Гуцу Анастасия Сергеевна	Специалист кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, sweeti@inbox.ru
Дабижа Ольга Михайловна	Заведующая МДОУ № 43 «Солнечный лучик» г. Тирасполь, <u>s</u> olnechniilychik.mdou43@mail.ru
Диденко Александр Александрович	Старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств, ФФКиС, ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» univer87@mail.ru
Дубошевская Татьяна Васильевна	Воспитатель-методист по физической культуре МСКОУ №2 , г. Тирасполь, tatana-l@mail.ru
Евсеева Елена Валерьевна	Старший преподаватели кафедры физического воспитания и начальной военной подготовки Бендерского политехнического филиала ПГУ им. Т. Г. Шевченко

Иванченко Людмила Николаевна	Учитель физической культуры, СОШ №16, г. Бендеры, mila-gold99@mail.ru
Иванченко Олег Павлович	Учитель физической культуры, СОШ №16, г. Бендеры, mila-gold99@mail.ru
Карчевская Наталья Михайловна	Воспитатель, Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа-детский сад №2, ГПД, г. Тирасполь karchevskaya_nat@bk.ru
Китайка Анастасия Викторовна	Преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Каменский политехнический техникум им. И. С. Солтыса» taisy5@mail.ru
Кудрявцева Светлана Дмитриевна	Воспитатель-методист, МДОУ № 16 «Незабудка», ПН ФИЗО, г. Тирасполь kudravcevassvetlana55@gmail.com
Лузина Елена Борисовна	Учитель физической культуры, МОУ «Бендерская гимназия №1», jelenaluzina@yandex.ru
Мансур Вероника Анатольевна	Воспитатель-методист физической культуры МДОУ №46 «Белая акация» madam.mansur@mail.ru
Маруха Иван Викторович	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и начальной военной подготовки Бендерского политехнического филиала ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Марьина Елена Михайловна	Воспитатель-методист приоритетного направления, МДОУ № 55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка», Тирасполь. lena.marina.1972@mail.ru
Михайлова Елена Викторовна	Воспитатель-методист ПНД г. Тирасполь, муниципальное дошкольное образовательное учреждение №52 «Искорка» - «Центр развития ребенка» undina2104@mail.ru
Пашкина Анастасия Александровна	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, инструктор по ФК, высшая квалификационная категория МС (К) ОУ № 2, г. Тирасполь
Порядин Сергей Васильевич	Старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Пунтус Жанна Михайловна	Воспитатель-методист ПН ФИЗО МДОУ № 16 «Незабудка», г. Тирасполь, nezabudka16@inbox.ru

Рагулина Ирина Борисовна	Воспитатель-методист по ФИЗО, муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка №10 «Радуга», г. Тирасполь, irisha.ragulina@bk.ru
Родоман Андрей Андреевич	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Светлакова Татьяна Петровна	Магистрантка, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Свистунов Максим Вадимович	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Севастьянов Александр Витальевич	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Сливка Светлана Афанасьевна	Воспитатель ГПД Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа-детский сад №2, г. Тирасполь, svetlana_slivka64@mail.ru.
Сливка Сергей Николаевич	Учитель физической культуры Каменский район, с. МОУ «Рашковская ОСШ-д/с им. Ф.И. Жарчинского», vojn260979@mail.ru
Стефанишена Лилия Васильевна	Учитель физической культуры «Общеобразовательная школа-д/с с. Хрустовая», liliana040778@mail.ru
Сырбу Ирина Петровна	Воспитатель-методист приоритетного направления по физическому развитию МДОУ№ 43 «Солнечный лучик», Тирасполь, solnechniilychik.mdou43@mail.ru
Палий Евгений Иванович	Магистрант, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Подсевальникова Галина Николаевна	Учитель физической культуры. коррекционная школа-детский сад №44, МС(К)ОУ, г. Тирасполь, galina.p.n@mail.ru
Файберг Наум Васильевич	Старший преподаватели кафедры физического воспитания и начальной военной подготовки Бендерского политехнического филиала ПГУ им. Т. Г. Шевченко
Чебан Ирина Борисовна	Старший преподаватель каф. ФРиОТ ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, cheban_irina83@mail.ru
Черба Татьяна Ивановна	Доцент, ПГУ им. Т. Г. Шевченко tcherba@bk.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Михайлова Е. В. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	4
Марьина Е. М. ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ	8
Файберг Н. В., Евсеева Е. В. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	12
Карчевская Н.М., Сливка С.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ, КАК СРЕДСТВО ОБОГАЩЕНИЯ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ	16
Чебан И. Б. ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ	24
Кудрявцева С. Д., Пунтус Ж. М. ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФАКТОР ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА	28
Маруха И. В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	33
Пашкина А. А. ПРОФИЛАКТИКА УСТАЛОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	37
Стефанишена Л. В. ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА В ШКОЛЕ	42
Богомолова Н. В. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	49
Вареник Т. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	54
Китайка А. В. УПРАВЛЕНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО - МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА РАСПРОСТРАНЕНИЯ СПОРТА	59
Дабига О. М., Сырбу И. П. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	65
Рагулина И. Б. ТИМБИЛДИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ДИНАМИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ	70

Родоман А. А., Абрамова В. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	76
Диденко А. А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА	81
Свистунов М. В., Порядин С. В. МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ	85
Вяткин О. Н. РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА И ГОЛБОЛА В ПРИДНЕСТРОВЬЕ	90
Гайдаржи О. И. ОСНОВЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ ПРИ ПЛОСКОВАЛЬГУСНОЙ СТОПЕ	94
Букацел Л. А. ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	97
Гуцу А. С. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА) ...	102
Светлакова Т. П. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ ПОСЛЕ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ СЕРДЦА	106
Подсевальникова Г. Н. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	110
Севастьянов А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ	116
Палий Е. И. ФАКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ БОКСЕРА	120
Белов В. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	125
Сливка С. Н. ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	129
Мансур В. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	134
Иванченко Л.Н., Иванченко О. П. РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	141
Дубошевская Т. В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С ОВЗ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	145

Лузина Е. Б. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 6-8 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО МЕТОДА.....	151
Черба Т. И. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	160
Рудой С., Граневский В.В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	164
Рудой С., Граневский В.В. ЗАНЯТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	168
Бордиян Д.А., Ковалева Р.Е. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА	172
Кожанова С. Н., Набока О.В. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	176
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	185

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ
*Материалы республиканской научно-практической конференции
ПГУ им. Т.Г. Шевченко 5 ноября 2024 г.*

Компьютерная верстка *А.Н. Федоренко*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 27.01.25. Формат 60 × 90/16.

Усл. печ. л. 11,875. Электронное издание. Заказ № .

Изд-во Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.