

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО  
Факультет физической культуры и спорта

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ

*Сборник материалов  
республиканской научно-практической конференции*



Тирасполь

*Издательство  
Приднестровского  
Университета*

2024

УДК 796:37:061.3(082)  
ББК Ч5я431 + Ч4я431  
А43

**Ответственный редактор:**

*О. И. Самолук*, канд. пед. наук, доц. каф. ТиМФВиС

*Рецензенты:*

**О. В. Трусова**, канд. пед. наук, доц. каф. ТиМФВиС

**Т. Н. Чебан**, канд. пед. наук, доц. каф. спортивных игр

А43

Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях современной образовательной парадигмы: сборник материалов республиканской научно-практической конференции. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2024 – 242 с. – Текст. Изображения : электронные.

Системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5 ГГц / ОЗУ 2 Гб / 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-методическим советом ПГУ им. Т. Г. Шевченко

*Ответственность за содержание публикаций несут авторы*

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Предлагаем Вам ознакомиться с результатами научной деятельности педагогов по физическому воспитанию, тренеров-преподавателей, преподавателей университета, методистов, аспирантов и студентов. 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 Приднестровского государственного университета, традиционно открывающего свои двери для работников сферы физической культуры с целью обмена опытом и создания прочных связей между теорией и практикой.

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

УДК 796 (478)

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПРИДНЕСТРОВЬЯ

Е. И. Литвиненко

*Актуальность исследования подтверждается тезисом о необходимости поддержания людям на протяжении всей жизни, крепкого здоровья, используя при этом разнообразные средства физической культуры и спорта. Но при этом возникает и проблемная ситуация, дети, подростки и учащаяся молодежь, так сильно влюбленные в современные информационные технологии, забывают о движении, так необходимом молодому организму. Именно это и определяет направления деятельности органов местного самоуправления по созданию условий для развития физической культуры и спорта и его популяризации в Приднестровье.*

**Ключевые слова:** *физическая культуры и спорт, молодежь, спорт, СМИ, государственная администрация города, Приднестровье, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.*

## POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG THE YOUTH OF PRIDNESTROVIE

E. I. Litvinenko

*The relevance of the study is confirmed by the thesis about the need to maintain good health for people throughout their lives, using a variety of means of physical culture and sports. But at the same time, a problematic situation arises, children, teenagers and students, who are so much in love with modern information technologies, forget about movement, which is so necessary for a young body. This is what determines the activities of local governments to create conditions for the development of physical culture and sports and its popularization in Pridnestrovie.*

**Keywords:** *physical culture and sports, youth, sports, mass media, state administration of the city, Pridnestrovie, specialized children's and youth school of the Olympic reserve.*

Одной из насущных, актуальных проблем в настоящее время является здоровый образ жизни будущего поколения. Каждое государство надеется на свое будущее поколение – здоровое, способное эффективно работать, жить в гармонии со своей индивидуальностью и требованиями общества, готовое в любой момент защитить Родину. Чтобы достичь этого, прежде всего занятия физической культурой и спортом должны стать не только доступными, интересными для каждого, но самое главное внимание должно быть сосредоточено на физическом воспитании детей, подростков, и всей, в том числе и работающей молодежи [3].

Для решения кардинальных задач, возникших перед Республикой, связанных с воспитанием здорового поколения, и значение решения обозначенных задач на государственном уровне в наши дни неизмеримо возросло, необходимо повышать эффективность управления развитием физической культуры и спорта, т. е. более рационально использовать имеющиеся возможности, затрачиваемые усилия и ресурсы [2].

В ранее сложившейся новой экономической ситуации, нашей Республике, как государству необходимо было решать и при чем одновременно, подчас целый ряд сложнейших проблем, и вести поиск новых подходов, в том числе и в управлении. Нельзя сказать, что в настоящее время наступила стабилизация ситуации, сейчас еще, все-таки продолжается поиск решений важнейших насущных проблем во многих областях [4].

В ходе изучения проблем, связанных с деятельностью органов местного самоуправления в области ФКиС в г. Тирасполь, был проведен опрос общественного мнения 53 человек, являющихся жителями г. Тирасполь.

Оценивая материально-техническую базу спортивных сооружений, подконтрольных муниципальным образовательным учреждениям и детским спортивным клубам, участники опроса замечают, что спортивные сооружения, в том числе муниципальные образовательные учреждения спортивной направленности и детские спортивные клубы, на взгляд респондентов, не

обладают достаточной и необходимой материальной базой и не соответствуют современным требованиям [1].

Отвечая на вопрос анкеты о том, «отвечает ли материально-техническая база крупных спортивных сооружений города современным требованиям», большая часть опрошенных ответила отрицательно (рис. 1).

На вопрос: «Соответствует ли материально-техническая база специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детских спортивных клубов современным требованиям» почти все опрошенные ответили отрицательно (рис. 2).

Для того, чтобы определить наиболее эффективные меры, способствующие популяризации занятий спортом среди детей и подростков, в рамках данного опроса также был проведен опрос общественного мнения относительно роли СМИ в процессах привлечения молодежи к спорту. Опрошенные отметили, что здоровый образ жизни достаточно активно популяризируется в рамках деятельности СМИ. Тем не менее, предпринимаемые СМИ меры по популяризации ФКиС не являются эффективными для того, чтобы дети и подростки, проживающие в Республике, больше занимались физической культурой и спортом (рис. 3, 4).

По мнению респондентов, гораздо большей эффективностью по вовлечению в занятия и спортом отличаются такие меры как строительство новых спортивных сооружений, доступных для всех жителей, а также массовые спортивные мероприятия.

По мнению опрошенных, обозначенные проблемы могут быть решены путем: строительства малых спортивных сооружений (площадок) в городах – 35 %; реконструкция крупных спортивных сооружений в городах – 31 %, создания системы льгот, распространяющихся на малообеспеченные и многодетные семьи – 17 %; продвижения здорового образа жизни – 17 % (рис. 5).

Подводя итог, можно отметить, что, по мнению жителей, ситуация в области ФКиС в Республике не является благополучной. Найти пути разрешения этой проблемы представляется возможным лишь путем последовательных совместных усилий различных институтов власти Приднестровья, основанных на понимании значения физической культуры и спорта в упрочении здоровья подрастающего поколения.

■ Да, соответствуют ■ Соответствуют частично ■ Не соответствуют

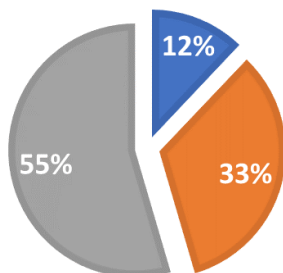


Рис. 1. Результаты опроса общественного мнения относительно соответствия материально-технической базы крупных спортивных сооружений г. Тирасполь современным требованиям

■ Да, соответствуют ■ Соответствуют частично ■ Не соответствуют

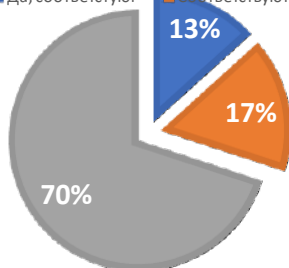


Рис. 2. Результаты опроса общественного мнения относительно соответствия материально-технической базы детских спортивных клубов и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

■ полно ■ частично ■ не освещают

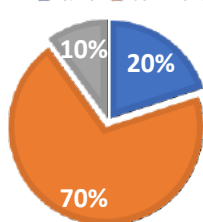


Рис. 3. Результаты опроса общественного мнения относительно достаточности освещения новостей ФКиС в СМИ

■ вполне эффективно ■ частично ■ не эффективно

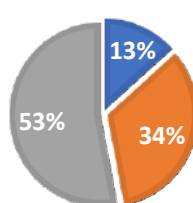
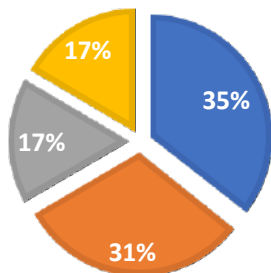


Рис. 4. Результаты опроса общественного мнения относительно эффективности продвижения здорового образа жизни в СМИ

- строительства малых спортивных сооружений (площадок) в городах
- реконструкция крупных спортивных сооружений в городах
- создание системы льгот для малообеспеченных и многодетных семей
- распространение ценностей здорового образа жизни



*Рис. 5. Результат опроса общественного мнения относительно путей решения проблем в сфере ФКиС*

Среди причин, по которым участники опроса не занимаются спортом, были обозначены следующие: отсутствие свободного времени; материально-технического оснащения для полноценных занятий, а также нежелание заниматься спортом.

При исследовании мнения молодежи относительно состояния спортивных объектов в городе было выявлено, что при оценке этих объектов по 10-балльной шкале большинство учреждений получают оценку в 4 или 6 баллов максимум. Обосновывая свое мнение, молодые люди отмечают такие проблемы, связанные с состоянием спортивных объектов, как: необходимость реконструкции; необходимость оснащения качественным или новым спортивным инвентарем; недостаток финансирования объектов сферы ФКиС, а также спортивных мероприятий, что в свою очередь влечет за собой низкую посещаемость в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Итак, подводя итоги, можно сделать следующие выводы, что ключевыми проблемами в области управления спортивными объектами являются: необходимость реконструкции в спортивных залах; необходимость оснащения качественным или новым спортивным инвентарем; достойная заработная



плата тренеров-преподавателей; недостаток финансирования объектов сферы ФКиС.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что в целом при положительном отношении к спорту и здоровому образу жизни среди молодежи, значительная часть подростков по ряду причин не предпринимает усилий к тому, чтобы больше заниматься физической культурой. Даже при росте популярности спорта, определяемой, в том числе деятельностью государства, остается ряд проблем в сфере управления ФКиС, лежащих в компетенции государственной администрации городов Приднестровья, решать которые необходимо во взаимодействии с факультетом физической культуры и спорта Приднестровского госуниверситета, с Государственной службой по спорту Приднестровья, а также населением конкретного города Республики. Проблема популяризации спорта на республиканском уровне, уровне отдельных городов Приднестровья, также остается довольно сложной.

Обнаруженные в ходе опроса данные и следующие из них проблемы дают возможность для разработки рекомендаций по развитию сферы ФКиС, повышению активности занятий спортом, популяризации здорового образа жизни среди жителей Приднестровья, особенно молодежи. В число таких мер входит:

- осуществление продвижения ценностей здорового образа жизни через СМИ;
- организация регулярного освещения спортивных соревнований различного уровня в СМИ;
- публикация материалов о проживающих в районе спортсменах, добившихся профессиональных успехов;
- награждение авторов лучших информационных материалов, посвященных здоровому образу жизни;
- увеличение объемов строительства новых и реконструкции имеющихся объектов сферы ФКиС в Республике;
- осуществление муниципального заказа и/или привлечение спонсоров для обновления инвентаря спортивных объектов;

- осуществление ремонта спортивных залов муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности;
- организация подготовки и переподготовки специалистов сферы ФКиС;
- создание программ по борьбе с курением, употребление алкоголя и наркотиков;
- ведение ежегодного мониторинга вовлечения жителей района в спортивные активности;
- внедрение комплексной программы по организации работы в сфере ФКиС среди людей с ограниченными возможностями.

Для того, чтобы проводить максимально эффективную муниципальную политику в сфере ФКиС, необходимо принимать во внимание интересы, мнения и потребности жителей Приднестровья, особенно молодежи. Своевременность принимаемых мер и продуманность политики в области управления ФКиС являются надежнейшим вложением в будущее Приднестровья.

### **Литературные источники**

1. Кузьменко, Г. Н. Управление физической культурой и спортом в муниципальном образовании на основе построения прогнозных моделей: (на примере Омсукчанского района Магаданской области): автореф. дис. канд. пед. наук. Хабаровск. 2008. – 24 с.

2. Рамазанова Д. Д., Тухватулина М. А. Управление развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании. В сб. мат-лов VI Международная студенческая электронная научная конференция «СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2014». М., 2014. – С. 11–20.

3. Сейранов С. Г. Экономика физической культуры и спорта: монография. Издательство «Советский Спорт», 2011. – 328 с.

4. Филиппов С. С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. 2-е изд. Гриф УМО. Издательство «Советский Спорт», 2015. – 240 с.

УДК 372.879.6:159.955

## КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (РАЗДЕЛ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

**Л. Н. Иванченко, О. П. Иванченко**

*Посвящена роли уроков по спортивным играм в развитии критического мышления у школьников на занятиях физической культурой. Статья рассматривает основные аспекты, включая принятие решений в условиях ограниченного времени и ресурсов, работу в команде, коммуникативные навыки, а также оценку и анализ результатов деятельности. Статья призывает к изменению восприятия физической культуры в школе, представляя ее как полигон для развития критического мышления, что в конечном итоге способствует более глубокому и комплексному образованию школьников, вне зависимости от их дальнейших профессиональных интересов.*

**Ключевые слова:** *Физическая культура, уроки спортивных игр, критическое мышление, когнитивные навыки, работа в команде, коммуникативные навыки, стратегическое мышление, формирование навыков, физическое здоровье, учебный процесс, образовательный процесс.*

## CRITICAL THINKING OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (SPORTS GAMES SECTION)

**L. N. Ivanchenko, O. P. Ivanchenko**

*Devoted to the role of sports games lessons in the development of critical thinking among schoolchildren in physical education classes. The article examines the main aspects, including decision-making in conditions of limited time and resources, teamwork, communication skills, as well as evaluation and analysis of performance. The article calls for a change in the perception of physical culture at school, presenting it as a testing ground for the development of critical thinking, which ultimately contributes to a deeper and more comprehensive education of schoolchildren, regardless of their further professional interests.*

**Keywords:** *Physical education, sports lessons, critical thinking, cognitive skills, teamwork, communication skills, strategic thinking, skill formation, physical health, learning process, educational process.*

Физическая культура в современной школе играет непросто роль физического развития, но и становится эффективной площадкой для формирования критического мышления у школьников. Отходя от традиционных представлений о физкультуре как простом физическом тренировочном процессе, современные уроки физической культуры, особенно уроки спортивных игр, становятся настоящим лабораторным полигоном для развития умений анализа, оценки ситуации и принятия обоснованных решений.

В данной статье мы сосредоточимся на значимости уроков по спортивным играм в контексте формирования критического мышления у школьников. Погрузимся в аспекты, где физическая активность не только укрепляет здоровье, но и служит мощным инструментом для развития когнитивных навыков, таких как стратегическое мышление, способность принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов, а также умение эффективно работать в команде.

Разберем, каким образом участие в спортивных играх на уроках физической культуры способствует формированию критического мышления, поднимаясь выше физической активности и открывая новые горизонты для учебного процесса.

Основы физической культуры как платформы для развития навыков мышления. Физическая культура в школе становится неотъемлемой частью образовательного процесса, предоставляя уникальные возможности для развития разносторонних навыков, включая критическое мышление. На уроках по спортивным играм, в частности, школьники сталкиваются с ситуациями, требующими не только физической активности, но и умения анализировать, принимать решения и действовать в соответствии с стратегией.

Физическая культура, в свою очередь, выступает платформой, где ученики не только улучшают свою физическую форму, но и разрабатывают навыки критического мышления. В процессе игры и тренировок школьники вынуждены при-

нимать решения на основе текущей ситуации, предугадывать действия соперников и оценивать свои возможности. Этот опыт служит замечательным тренажером для развития умения анализировать сложные сценарии и быстро принимать обоснованные решения.

Кроме того, уроки физической культуры создают атмосферу, в которой важным является не только результат, но и процесс достижения цели. Это подчеркивает важность не только физической силы, но и умения стратегически мыслить, что в конечном итоге способствует формированию критического мышления в образовательном процессе [4].

Принятие решений в условиях ограниченного времени и ресурсов. На уроках физической культуры, особенно при занятиях спортивными играми, школьники сталкиваются с ситуациями, где требуется быстрое и обдуманное принятие решений. Спортивные игры часто происходят в условиях ограниченного времени и ресурсов, что поднимает степень сложности в принятии правильных решений.

Участие в играх требует не только физической активности, но и стратегического мышления. Школьники вынуждены оценивать текущую ситуацию на поле, прогнозировать действия соперников и решать, какие шаги предпринять для достижения поставленной цели. Этот опыт формирует навык принятия решений в условиях неопределенности, что является ключевым компонентом критического мышления.

Процесс принятия решений в ходе спортивных игр требует не только индивидуальных усилий, но и умения работать в команде. Школьники учатся принимать обоснованные решения, учитывая интересы команды, и в то же время, оценивая свои собственные возможности и ресурсы. Этот аспект спортивных игр подчеркивает важность баланса между индивидуальными и коллективными решениями, что стимулирует развитие критического мышления во всем объеме его компетенций [7].

Работа в команде и развитие коммуникативных навыков. Физическая культура, особенно на уроках по спортивным играм, предоставляет уникальную возможность для развития навыков работы в команде и эффективного общения. Участие в командных спортивных играх требует от школьников не

только индивидуальной подготовки, но и способности взаимодействовать с партнерами, обмениваться идеями и строить общую стратегию.

Работа в команде стимулирует формирование коммуникативных навыков, включая умение слушать и понимать точку зрения других, адаптировать свои действия в соответствии с потребностями группы и эффективно общаться в стрессовых ситуациях. Эти навыки не только ценны в контексте спорта, но и являются ключевыми компонентами критического мышления.

Когда школьники учатся эффективно общаться в команде, они развивают способность высказывать свои мысли, аргументировать свою точку зрения и принимать во внимание мнения других. Этот процесс стимулирует обмен идеями, что, в свою очередь, обогащает критическое мышление через разнообразие перспектив и подходов.

Таким образом, уроки физической культуры, ориентированные на работу в команде, способствуют не только физическому развитию, но и формированию критического мышления через активное участие и взаимодействие в групповой динамике [1].

Оценка и анализ результатов. На уроках физической культуры, особенно в контексте спортивных игр, учащиеся сталкиваются с постоянной необходимостью оценки и анализа результатов своих действий. В мире спорта успех тесно связан с способностью четко оценивать свои действия, выявлять сильные стороны и идентифицировать области для улучшения.

Процесс оценки и анализа результатов в физической культуре предоставляет учащимся возможность рефлексии и самооценки. Школьники учатся осознанно анализировать свои решения, оценивать их эффективность и вырабатывать стратегии для улучшения. Этот опыт обеспечивает формирование критического мышления, поскольку учащиеся привыкают взглядывать на свои действия с критическим взглядом, а не просто принимать результаты на веру.

Кроме того, оценка результатов в коллективных спортивных играх также включает в себя анализ действий команды в целом. Школьники учатся видеть влияние своих действий на

общий успех команды, что способствует развитию коллективного критического мышления. Этот аспект обучения в физической культуре помогает учащимся воспринимать результаты не как простую цифру, а как материал для дальнейшего анализа, обучая их систематическому и критическому подходу к достижению целей [3].

Развитие стратегического мышления. На уроках спортивных игр в рамках физической культуры формируется и развивается стратегическое мышление у школьников. Спортивные игры, будь то футбол, баскетбол, волейбол или другие, требуют от участников разработки и применения стратегий для достижения поставленных целей.

Школьники учатся анализировать текущую ситуацию, предвидеть ход событий, оценивать сильные и слабые стороны как своей команды, так и соперников. Процесс принятия решений в условиях игры развивает у школьников умение выбирать оптимальные стратегии в зависимости от контекста [4].

Важным элементом развития стратегического мышления является также способность школьников адаптировать свои стратегии в зависимости от изменяющейся обстановки. Этот аспект учебного процесса помогает формировать у школьников гибкость мышления и умение быстро реагировать на переменные внешних условий [6].

Таким образом, уроки спортивных игр на уроках физической культуры играют ключевую роль в развитии стратегического мышления у школьников, предоставляя им возможность применять этот навык в динамичной и конкурентной среде.

Физическая культура в школе, особенно уроки по спортивным играм, не только способствует физическому здоровью, но также является эффективным инструментом для развития критического мышления у школьников. В этой статье мы рассмотрели несколько аспектов, которые демонстрируют, как физическая активность на уроках физической культуры становится катализатором для формирования и совершенствования когнитивных навыков.

На первом этапе, физическая культура представляет собой платформу для развития навыков мышления. Уроки по спортивным играм ставят перед учениками вызовы, требующие не

только физической выносливости, но и стратегического мышления. Принятие решений в условиях ограниченного времени и ресурсов становится неотъемлемой частью уроков, поднимающая стандарты критического мышления [2].

Второй аспект связан с развитием навыков принятия решений. Спортивные игры на уроках физической культуры требуют от учеников быстрого анализа ситуации, прогнозирования действий соперников и выбора оптимальных стратегий. Этот опыт формирует у школьников умение принимать обоснованные решения в условиях неопределенности [7].

Третий аспект подчеркивает значение работы в команде и развития коммуникативных навыков. Участие в командных спортивных играх требует эффективного взаимодействия, что способствует развитию навыков общения, слушания и уважения к мнению партнеров. Это содействует формированию критического мышления через обмен идеями и адаптацию к разнообразию мнений [1].

Четвертый аспект касается оценки и анализа результатов. Учащиеся учатся рефлексировать над своими действиями, анализировать успешные и неудачные моменты, что способствует формированию критического взгляда на свою деятельность [3].

Пятый аспект заключается в развитии стратегического мышления. Уроки спортивных игр стимулируют школьников разрабатывать и применять стратегии в условиях переменной обстановки, что развивает гибкость мышления и способность быстро адаптироваться [6].

В заключение можно сказать, что уроки физической культуры, особенно при акценте на спортивных играх, выходят за рамки простой физической активности, становясь полигоном для развития критического мышления. Этот интегрированный подход не только способствует комплексному физическому и психологическому развитию школьников, но и обогащает их когнитивные навыки, необходимые для успешной адаптации в современном обществе. Развивая умения анализа, принятия решений, работы в команде и стратегического мышления, школьники подготавливаются к более глубокому и осознанному взаимодействию с окружающим миром, что является неотъемлемой частью их образовательного пути.



В контексте современных образовательных парадигм уроки физкультуры играют важную роль в формировании не только физического, но и умственного развития учеников. Развитие критического мышления на уроках физкультуры становится неотъемлемым компонентом обучения, направленным на формирование комплексной личности [5].

Ученики, развивающие критическое мышление, становятся не только физически подготовленными, но и способными осознанно выбирать виды физической активности, строить свои тренировки и принимать обоснованные решения в области заботы о своем здоровье. Анализ собственных физических возможностей, принятие решений на основе знаний, использование технологий – все эти аспекты критического мышления формируют навыки, которые применимы в различных сферах жизни [2]. Преподаватели физической культуры, играя роль наставников и руководителей, могут создать стимулирующую среду для развития критического мышления у своих учеников.

Таким образом, интеграция критического мышления на уроках физкультуры не только расширяет горизонты физического образования, но и вносит весомый вклад в формирование учеников как гармоничных и компетентных личностей. Этот подход создает основу для устойчивого интереса к физической активности и долгосрочного поддержания здорового образа жизни [1; 2].

### **Литературные источники**

1. Бондаревская Е. В., Кульневич С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. – Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 1999. – 560 с.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. Психологические исследования. – М.: Лабиринт, 1996. – 416 с.
3. Загашев И. О., Заир-Бек С. И. Критическое мышление: технология развития. – СПб.: Издательство «Альянс «Дельта», 2003. – 284 с.
4. Заир-Бек С. И., Муштавинская И. В. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – 2-е изд., дораб. – М.: просвещение, 2011. – 223 с.

5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. СПб.: Питер, 2000. – 486 с.

6. Муштавинская И. В. Технология развития критического мышления: научно-методическое осмысление // Методист, 2002. – № 2. – С. 30–35.

7. Халперн Д. Психология критического мышления. СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 512 с.

УДК 796.011.3:355.23

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

О. С. Бабий

*Рассматривается состояние вопроса об общей физической подготовке как составляющей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций г. Тирасполя.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, физические качества, курсанты.*

## FEATURES OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS

O. S. Babiy

*Examines the state of the issue of general physical training as a component of professionally applied physical training of cadets of educational institutions in Tiraspol.*

**Keywords:** *physical education, professionally applied physical training, professional activity, physical qualities, cadets.*

**Актуальность.** Высокий темп изменений жизни общества, всегда сопровождается бурным научно-техническим и социальным прогрессом, совершенствованием социального

образа жизни, формированием всесторонне и гармонически развитой личности, имеет определяющее значение для воспитания и подготовки к трудовой деятельности и жизни молодежи.

Физическое воспитание как составная часть подготовки будущих специалистов оказывает на их личность столь специфическое воздействие, что оно не может быть заменено, или компенсировано другими средствами воспитания. Последствия такой подготовки проявляются в повышении эффективности использования трудовых ресурсов, формировании необходимых профессиональных и личностных характеристик специалистов [3].

Термин «профессионально-прикладная физическая подготовка» подчеркивает профилированность части физической культуры применяемый в основной жизни человека, связанной с его будущей профессией.

Физическая подготовка, реализуемая в образовательных организациях МВД ПМР, носит целенаправленный характер, состоящий в формировании у курсантов физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативных и служебных задач.

На учебно-тренировочных занятиях курсанты: вырабатывают сознательное отношение к систематической физической нагрузке и занятиям спортом, как основного средства достижения профессионального совершенствования; формируют теоретические знания и практические умения поддержания высокого уровня работоспособности, а также профессионально значимые физические качества, в т.ч. сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

**Цель исследования.** Рассмотреть особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

**Задачи исследования.**

1. Анализ современных научных источников по проблеме исследования.
2. Реализация педагогического анализа и синтеза передового педагогического опыта.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.

**Результаты исследования и обсуждение.** В специализированной литературе достаточно широко освещены основные принципы и разработан порядок организации профессионально-прикладной физической подготовки (далее по тексту ППФП). ППФП является деятельностью, которая направлена на улучшение физической подготовленности человека, и, кроме этого, ее можно отнести к разновидности педагогических знаний. Особенность ППФП заключается в том, что в ней необходимо учитывать личные качества человека, отвечающие определенным требованиям избранной профессиональной деятельности и при этом целенаправленно развивающие определенные физические качества. От того насколько хорошо человек развил свои физические способности зависит эффективность его профессиональной деятельности

Термин «ППФП» подчеркивает профилированность части физической культуры применяемый в основной жизни человека, связанной с его будущей профессией.

По мнению Загrevского А.И., профессионально-прикладная физическая подготовка – это специфическая отрасль физической культуры, изучающая биологические, социальные и дидактические аспекты совокупного влияния прикладных видов физкультурной деятельности и обеспечивающей на всех этапах непрерывного образования формирование личности профессионала, создающего, преобразующего материальные и духовные ценности общества, обладающего высокой профессионально-прикладной направленностью [2].

В специализированной литературе достаточно широко освещены основные принципы и разработан порядок организации профессионально-прикладной физической подготовки.

ППФП является деятельностью, которая направлена на улучшение физической подготовленности человека, и, кроме этого, ее можно отнести к разновидности педагогических знаний.

Особенность ППФП заключается в том, что в ней необходимо учитывать личные качества человека, отвечающие определенным требованиям избранной профессиональной деятельности и при этом целенаправленно развивающие определенные физические качества. От того насколько хорошо человек

развил свои физические способности зависит эффективность его профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что на необходимость профессионально-прикладной физической подготовки влияет ряд факторов:

- условия и характер трудовой деятельности (комфортность производственной сферы, продолжительность рабочего дня, особенности двигательных рабочих операций);
- виды труда работников определенного профиля (разделение на физический и умственный труд);
- режим труда и отдыха;
- динамика работоспособности человека в процессе его профессиональной деятельности и особенности его заболеваемости и утомления.

Ученые рассматривают профессионально-прикладное физическое воспитание как неотъемлемую часть общей системы формирования специалиста [6]. Общая физическая подготовка является важным фактором, повышающим уровень здоровья и работоспособность курсантов, а также способствует овладению профессией.

В качестве отдельного вида физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой процесс обеспечения специализированной физической подготовленности курсантов к профессиональной деятельности.

Профессиональная прикладная физическая подготовка – это целенаправленный процесс управления физическими качествами курсантов, осуществляемый при учете особенностей их профессиональной деятельности. Данная подготовка необходима с целью обеспечения физической и умственной готовности к выполнению физических и эмоциональных требований службы, способствует формированию между курсантами духа товарищества и командной деятельности, что первостепенно для работы в подразделении.

Цель прикладной физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности курсантов к профессиональной деятельности. Это достигается путем создания у будущих специалистов определенных предпосылок для формирования физической готовности, а именно:

- улучшение качества профессионального обучения;
- реализация высокоэффективной деятельности в избранной профессии;
- профилактика профессиональных заболеваний и травматизма;
- обеспечение профессионального долголетия;
- применение средств физической подготовки и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- реализация служебных и общественных функций по внедрению физической подготовки и спорта в повседневную и профессиональную деятельность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на развитие особых физических качеств, овладение курсантами образовательных организаций МВД ПМР прикладными навыками, воспитание морально-волевых качеств, достижение боевой сплоченности подразделений путем систематического всестороннего выполнения специальных физических упражнений.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов реализуются общекультурные компетенции, а также необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечивается адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, формируются, а затем и совершенствуются те психические качества и двигательные способности человека, к которым предъявляются соответствующие требования конкретной профессиональной деятельностью, и осваиваются специальные для нее двигательные умения и навыки [5].

Исходя из вышесказанного, первая группа включает в себя приемы, направленные преимущественно на создание условий, способствующих проявлению курсантами психологических качеств.

Вторая группа содержит в себе методические приемы, направленные преимущественно на побуждение курсантов к преодолению трудностей путем создания у них осмысленного отношения к поставленным задачам, третья группу – методи-

ческие приемы, целью которых является обеспечение успеха в процессе обучения упражнениям, связанным с проявлением, тех или иных психических качеств. Все это достигается путем постепенного наращивания специфической трудности упражнений, сочетаемая со значительным усложнением условий их выполнения; путем повторения упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусматривается нормативами; путем применения специальных приемов преодоления стойких негативных проявлений психических качеств и влияния отсутствия успеха при выполнении упражнений.

В целях повышения физической и спортивной подготовленности курсантов в полной мере могут реализовываться различные формы проведения занятий по физической подготовке: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовые мероприятия, спортивная тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта (дзюдо, борьба самбо, бокс, рукопашный бой, преодоление полосы препятствий со стрельбой).

Самостоятельная физическая тренировка проводится индивидуально во внеучебное время. Физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта могут сочетаться с другими упражнениями. Это помогает обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоить прикладные умения и навыки.

**Выводы.** Таким образом, одной из основных задач ППФП является обучение курсантов приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в чрезвычайных обстоятельствах и в экстремальных условиях, а также совершенствование навыков владения огнестрельным оружием, а также повышение уровня устойчивости к физическим нагрузкам в учебной и служебной деятельности [1, 4].

ППФП необходима для обеспечения всесторонней подготовленности курсантов к выполнению задач профессиональной деятельности, а также для формирования мотивационно-ценностного отношения к самосовершенствованию, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях физической подготовкой и спортом.

Становится ясно, что содержание, методика и организация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов рационально строится на основе следующих характеристик: личностной мотивации; профессионально-ориентированной мотивации; обобщения способов выполнения служебных задач; оценки уровня развития личностных и служебно-профессиональных физических качеств.

### Литературные источники

1. Запевалин Е. В. О внедрении некоторых видов спорта в профессиональную подготовку сотрудников полиции МВД России. Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. /Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: I том. ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, – 2011. – С. 88.

2. Иванова Л. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания вузов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. – № 1-1. – С. 123–127.

3. Иванова Л. А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л. А. Иванова, О. А. Казакова, Т. А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3 (23). – С. 70–79

4. Кочкаров А. А. О содержании профессионально-прикладной физической подготовки курсантов // Фан-Спортга. 2020. – № 4. – С. 44–46.

5. Кустов П. В., Смирнов Л. В. Профессионально-прикладная направленность физической подготовки в образовательных организациях // Теория и практика приоритетных научных исследований. Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 26–29.

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. – 2016. – № 2 (50). – С. 383–392.



---

УДК 796.012.6:617.586-007.58:372.3

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В ДОУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

**Г. В. Бойченко**

*Предоставлен опыт работы по профилактике плоскостопия и коррекции осанки с детьми дошкольного возраста с использованием физических упражнений, спортивного и нестандартного оборудования, которое позволяет проводить профилактику и коррекцию отклонений в здоровье детей в игровой форме.*

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, плоскостопие, осанка, профилактика, физические упражнения, дети дошкольного возраста.

## PREVENTION OF FLAT FEET AND POSTURE CORRECTION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS (FROM EXPERIENCE)

**G. V. Boychenko**

*Provides experience in the prevention of flat feet and posture correction with preschool children using physical exercises, sports and non-standard equipment, which allows for the prevention and correction of deviations in children's health in a playful way.*

**Keywords:** physical education, health, flat feet, posture, prevention, physical exercises, preschool children.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – непростая задача. В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность, так как дошкольный возраст является периодом формирования основных функциональных систем организма, и в первую очередь закладываются основы правильного функционирования опорно-двигательного аппарата.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование

еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин сколиотических нарушений осанки.

Сколиоз и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Вопросы профилактики нарушения осанки и плоскостопия должны подниматься с самого раннего возраста – так как данные заболевания могут формироваться с первых месяцев жизни, и во многом зависит об осведомленности в данном вопросе окружающих ребёнка людей (родителей).

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках [5].

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья у дошкольников, нами были поставлены следующие задачи:

1. Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физической культурной деятельности.
2. Знакомить детей и родителей с доступными способами укрепления здоровья.
3. Использование нестандартного оборудования в работе с детьми по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

#### 4. Формировать у детей здоровый образ жизни.

Таким образом, для решения оздоровительных задач были разработаны комплексы мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия и коррекции осанки у детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию.

– комплекс ОРУ для отдельных групп мышц, с предметами, и без предметов:

– комплекс упражнений в равновесии:

– комплекс дыхательной гимнастики:

– картотека подвижных игр.

Для того чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, была создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени. (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты) все это необходимые средства профилактики и коррекции, используемые мной в работе.

Была проведена работа по изготовлению нестандартного оборудования, где принимали участие педагоги ДООУ и родители воспитанников.

Массажные дорожки с разными наполнителями, коврик из пуговиц, из пластмассовых крышек, координационная лестница, поролоновые палочки на липучках, мешочки с наполнителем.

Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки в моей работе являются: закаливание, специальные физические упражнения, корректирующая гимнастика, самомассаж.

*Закаливание.* Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на занятиях по физическому воспитанию в носках, а на занятиях корректирующей гимнастики босиком, в хорошо проветренном зале, что также способствует закаливанию организма. [4]

*Самомассаж.* Для повышения интереса и активности детей я использую нестандартное оборудование. Упражнения на них укрепляют связочно-мышечный аппарат, улучшается

кровообращение и лимфо-обращение. Для самомассажа я использую массажный коврик или массажный мячик «арахис». Продолжительность аппаратного самомассажа 2–5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, а также общей продолжительности занятия. Самомассаж я так же провожу как отдельную процедуру, или включаю в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (мячик), определяется чувствительностью ребенка. После массажа, дети ложатся на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

Приспособления для профилактики плоскостопия, применяемые мной для самомассажа:

1. Дорожка из обручей. Состоит из нескольких обручей, соединенных между собой тонким шнуром. Дорожка закрепляется за крючки на противоположных сторонах зала. Высота регулируется в зависимости от упражнений и возраста детей. Дорожка используется для упражнений в разных видах ходьбы, бега, прыжков.

2. Коррекционная лестница, которая состоит из трубочек и верёвки. Используется для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, бега.

3. Коврик массажный из пуговиц.

4. Поролоновые палочки на липучках.

5. Мешочки с песком и косточками.

6. Мягкие мячи (для ОРУ).

7. Диск «Здоровья», улучшающий функции голеностопного, коленного и тазобедренного сустава.

Все эти приспособления для профилактики плоскостопия применяю для индивидуальной работы с детьми и для самостоятельных упражнений [2].

*Корректирующая гимнастика.* Дети занимаются корректирующей гимнастикой после дневного сна. Занятия проводятся групповым способом. Проведение таких занятий позволяет своевременно и эффективно устранять формирования нарушений свода стопы у детей [3].

*Специальные физические упражнения.* К специальным упражнениям при плоскостопии, относятся упражнения, спо-

собствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекалыванием мелких и крупных предметов, перекалыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы [1].

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания я осуществляю на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности я использую различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т. п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду. Родителям были предложены комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки.

В наших силах предотвратить появление таких серьезных заболеваний, как сколиоз и плоскостопие. Необходимо внимательно следить за осанкой, походкой малыша, обращать внимание на то, как он сидит и стоит, проводить массаж, лечебную гимнастику, а также обеспечить комфортный психологический климат в семье и дошкольном учреждении.

Учитывая актуальность проблемы, я считаю, что физическое развитие детей, направленное на коррекцию и профилактику плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников, сегодня как никогда востребовано именно в ДООУ.

### Литературные источники

1. Галанов А. С. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М. «Педагогическое общество России», 2005. – 96 с.
2. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знание, 2005. – 112 с.
3. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: «Просвещение», 2003. – 112 с.
4. Оздоровление детей в детском саду. Под ред. Л. В. Кочетковой. – М.: «ТЦ Сфера», 2005. – 112 с.
5. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет: учебное пособие. – М.: «Гном и Д», 2004. – 128 с.

УДК 796.015-055.25:796.32

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИЦ 14–16 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ

А. Ю. Галенко, Р. Е. Ковалева

*Современная техника владения мячом в гандболе немислима без базовой скоростно-силовой подготовки, особенно в период становления данных способностей. На каждом этапе подготовки необходимо заложить фундамент, на основе которого будет строиться будущая соревновательная деятельность спортсмена. Однако данной проблеме наставники при работе с детьми, занимающихся гандболом, не всегда уделяют должное внимание, поэтому мы посчитали возможным провести дополнительные исследования по этому вопросу. Нами была разработана и представлена в статье методика развития скоростно-силовых способностей школьниц 14–16 лет, занимающихся гандболом, основанная на разделении этапов подготовки годичного цикла, с акцентированным воздействием на скорость и силу. Полученные результаты констатирующего и формирующего эксперимента полностью подтвердили выдвинутую гипотезу.*

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, гандбол, сила, скорость, статодинамические упражнения, методика.

---

## METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES SCHOOLGIRLS AGED 14–16 IN SECTIONAL CLASSES

A. Yu. Galenko, R. E. Kovaleva

*Modern technique of ball possession in handball is unthinkable without basic speed and strength training, especially during the formation of these abilities. At each stage of preparation, it is necessary to lay the foundation on the basis of which the future competitive activity of the athlete will be built. However, mentors do not always pay due attention to this problem when working with children involved in handball, so we considered it possible to conduct additional research on this issue. We have developed and presented in the article a methodology for the development of speed and strength abilities of 14–16 year old schoolgirls engaged in handball, based on the separation of the stages of preparation of the annual cycle, with an emphasis on speed and strength. The obtained results of the ascertaining and formative experiment fully confirmed the hypothesis put forward.*

**Keywords:** *speed and strength abilities, handball, strength, speed, statodynamic exercises, technique.*

**Актуальность.** В спортивной литературе есть мнение, что максимально правильное использование сенситивных периодов благоприятно сказывается на процесс развития разных физических качеств, координации и общего физического потенциала школьника. Это все способствует для хорошей подготовки гандболистов. Правильная организация процесса секционного занятия является базой будущих достижений в соревнованиях любого уровня. В связи с этим без совершенствования системы подготовки спортсменов в гандболе сложно достичь высоких результатов в соревнованиях высокого класса [2; 6].

Вместе с тем никакое другое качество не может сравняться со скоростными способностями по многогранности проявлений. Это особенно должно учитываться в подготовке юных спортсменов. Установление и учет закономерностей структуризации и динамики проявлений скоростных качеств юных гандболисток – проблема в теории и практике современного

гандбола. Интенсификация соревновательной деятельности часто приводит к тому, что увеличение объёма перемещений и технико-тактических действий не сопровождается повышением их эффективности. Связано это с недостаточной устойчивостью двигательных навыков, и особенно тех, что выполняются в скоростно-силовом режиме [1; 4].

В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовка гандболистов. Это особенно должно учитываться в подготовке юных спортсменов. В настоящее время наблюдается отставание школьников 14–16 лет занимающихся гандболом в этом аспекте подготовки, что влияет на результаты соревновательной деятельности [3; 5].

По результатам анализа научно-методической литературы выделяется объективное **противоречие** между необходимостью оптимизации процесса развития скоростно-силовых качеств у школьников на секционных занятиях, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью проблемы оптимального соотношения средств и методов развития данного качества.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс гандболистов 14–16 лет.

**Предмет исследования** – методика развития скоростно-силовых качеств у школьников 14–16 лет на секционных занятиях.

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики развития скоростно-силовых качеств у школьников 14–16 лет на секционных занятиях.

Для достижения цели выпускной квалификационной работы на соискание академической степени магистр поставлены следующие **задачи исследования**: изучить в научной и методической литературе состояние проблемы исследования; обосновать и разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 14–16 лет на секционных занятиях; внедрить в секционное занятие по гандболу методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 14–16 лет; выявить результативность методики, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 14–16 лет на секционных занятиях.



**Методы исследования:** *теоретические* (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, физиологии, теории и методики спорта, физической культуры, нормативно-правовой документации об образовании, синтез, сравнение); *эмпирические* (исследование и обобщение эффективного опыта профильного образования, анализ продуктов педагогической деятельности, наблюдение, анкетирование, беседа, статистическая обработка данных, графическое отображение результатов, таблицы включающий констатирующий, формирующие контрольный этапы), методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

**Результаты исследования и их обсуждения.** И так, наш педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Чобручская СОШ № 3» (с сентября 2022 по май 2023 гг.).

Гандболистки, участвовавшие в эксперименте, были поделены на 2 группы по 10 спортсменок. Тренировки проходили по единому плану. Занятия в группах проводились (УТ-1) 3 раза в неделю и имели продолжительность 90 минут.

В начале и по окончании педагогического эксперимента у испытуемой группы гандболисток было проведено педагогическое тестирование, с целью определения уровня скоростно-силовой подготовленности у школьниц 14–16 с помощью контрольных упражнений: челночный бег 3x10м; вертикальный прыжок; прыжок в длину с места; метание теннисного мяча; бег по дистанции 30 м; и метание набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении сидя.

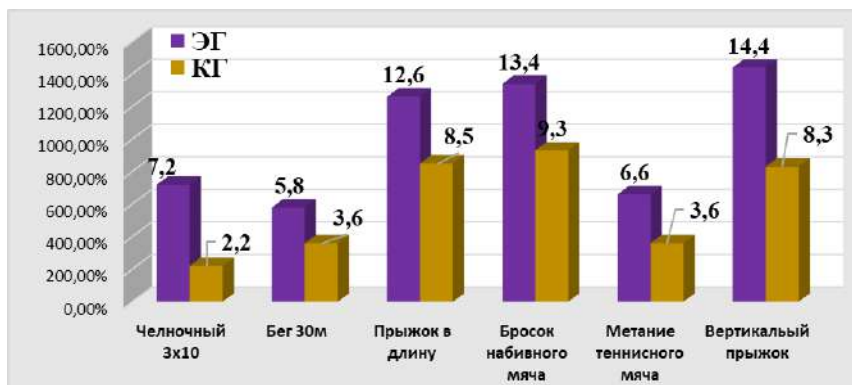
Далее нами была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику, в структуру которой входили:

- специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у школьниц 14–16 лет на секционных занятиях;
- упражнения в парах;
- подвижные игры.

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей (табл.) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

### Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента (M±m)

№	Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
1	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9±0,15	8,6±0,13	8,2±0,07	7,8**±0,06**
2	Бег 30 метров на время	5,5±0,07	5,2*±0,08	5,2±0,07	84,8**±0,05**
3	Прыжок в длину с места (см)	155±5,13	160±4,52	170±3,29	183*±2,57**
4	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	6±0,21	7**±0,21	6±0,21	8**±0,31*
5	Метание мяча 150 г на дальность (м)	23±0,82	24±0,92	26±0,82	32**±1,03**
6	Вертикальный прыжок вверх	28±0,82	31*±0,72	33±0,82	36*±0,62**



*Прирост результатов уровня развития скоростно-силовых качеств у гандболисток 14–16 ЭГ и КГ (%)*

Итак, за время нашего формирующего эксперимента выявлен пророст развития скоростно-силовых способностей у гандболисток 14–16 лет по следующим показателям: в тесте «Челночный бег 3x10 м» в ЭГ составил 7,2 %, а в тесте «Прыжок в длину с места» в конце нашего педагогического эксперимента в ЭГ составил – 12,6 %, а в КГ -8,5 %. В тесте «Бросок набивного

\* слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

\* справа – отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

\* –  $p < 0,05$  \*\* –  $p < 0,01$

мяча 1 кг» у юных гандболисток ЭГ по сравнению с контрольной на 13,4 % и 9,3 %. В тесте «Метание мяча 150г. на дальность» отметили, что показатели в экспериментальной группе – 6,6 % ( $p > 0,05$ ), что достоверно выше, чем в контрольной – 3,6 %. И в тесте «Вертикальный прыжок вверх» показатели прироста в ЭГ составил – 8,3 % по сравнению с контрольной – 14,4 % (см. рис.).

### **Выводы.**

1. Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили наше предположение о положительном влиянии разработанной нами экспериментальной методики, в структуру которой входили специализированные комплексы упражнений с использованием специальных технических средств на развития скоростно-силовых способностей у гандболисток 14–16 лет.

2. Проведенные исследования позволили заключить, что объективная ориентация направленности процесса тренировки гандболисток показала целесообразность применения разработанной методики обучения основным техническим приёмам юных гандболистов с акцентом на скоростно-силовые качества.

### **Литературные источники**

1. Баррел П. Гандбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – ТВТ Дивизион. Москва, 2008.

2. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – 24 с.

3. Гомельский А. Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова; рец.: С.Ю. Тюленьков, – М.: Академия, 2008. – 398 с.

4. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенко Н. П. Измерения и вычисления спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры. М: Спорт АкадемПресс, 2002. – 55 с.

5. Губа Д. В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях по спортивным играм // Физическая культура в школе. – 2012. – № 5. – С. 58–59.

6. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта. – М.: Дивизион, 2010. – 128 с.

УДК 796.412-055.2:616-056.5

## МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИЗЛИШНЕЙ МАССОЙ ТЕЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

**И. В. Демидов, В. В. Граневский**

*Представлены результаты исследования эффективности инновационной фитнес технологии в развитии физических кондиций женщин с избыточной массой тела. Показано, что реализация тренировочной программы, основанной на применении специализированных тренажёров, способствовала коррекции массы тела, росту силовых способностей и аэробной выносливости, оптимизации морфофункциональных параметров.*

**Ключевые слова:** женщины, излишняя масса тела, инновационные фитнес технологии.

## THE METHOD OF CORRECTING BODY WEIGHT IN WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE WITH EXCESS BODY WEIGHT USING INNOVATIVE FITNESS TECHNOLOGIES

**I. V. Demidov, V. V. Granevsky**

*Presents the results of a study of the effectiveness of innovative fitness technology in the development of physical conditions of overweight women. It is shown that the implementation of a training program based on the use of specialized simulators contributed to the correction of body weight, the growth of strength abilities and aerobic endurance, and the optimization of morphofunctional parameters.*

**Keywords:** women, overweight, innovative fitness technologies.

**Актуальность.** Проблема обеспечения здоровья женщин, страдающих избыточной массой тела, представляется актуальной в виду её социальной значимости. Как отмечается в работах большого числа авторов, наиболее рациональным и физиологически обоснованным является использование двигательной активности как мощнейшего регулятора обменных процессов в организме [1 с. 59; 5 с. 36]. Среди широкого спектра подходов в оздоровлении женщин наибольшей популярностью пользуются разнообразные виды фитнеса. Предлагаемые программы позволяют значительно повысить параметры физической подготовленности, определяющие уровень соматического здоровья человека [4 с. 51]. Помимо физических кондиций, занятия фитнесом обеспечивают коррекцию психоэмоциональной сферы женщин [3 с. 39], способствуют улучшению общего самочувствия. Высокой эффективностью обладает комплексный подход в решении задач профилактики и оздоровления [7 с. 34]. Востребованность этого вида деятельности способствует разработке новых подходов, методов и форм организации процесса оздоровления с применением современных научных данных [2 с. 182]. Однако, в литературе недостаточно полно освещены вопросы применения технических средств в фитнес программах.

**Цель работы** – выявить эффективность разработанной инновационной программы в развитии физических кондиций женщин первого зрелого возраста с избыточной массой тела.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе специализированного фитнес центра «Тонус-Клуб» г. Симферополь, в которых принимали участие 24 женщины первого зрелого возраста с избыточной массой тела. Все обследуемые методом случайной выборки были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 12 человек в каждой. Для оценки физических кондиций женщин использовали ряд методов и педагогических тестов. Антропометрические исследования включали в себя измерения массы тела (кг), длины тела (см), расчет индекса массы тела ИМТ ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ), кистевую динамометрию с определением силового индекса СИ ( %), экскурсию грудной клетки (см), окружность талии

(см), окружность бедер (см). Уровень физической работоспособности оценивали по индексу Гарвардского степ-теста ИГСТ (баллы). Параметры физической подготовленности определяли по результатам двигательных тестов: челночного бега (с), подъёма туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (раз), сгибания рук в упоре (раз) Статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием параметрического  $t$  критерия. Тренировочная программа состояла из 1 мезоцикла, включавшего в себя три микроцикла: адаптационный, продолжительностью 7 дней, тренировочный – 16 дней и закрепляющий – 7 дней. В содержание микроциклов входили силовые упражнения, аэробные упражнения и упражнения релаксационно-восстановительные.

В программе силовой тренировки использовали специализированные тонус-столы, позволяющие обеспечить активно-пассивные нагрузки на различные мышечные группы. Аэробный тренировочный цикл включал в себя выполнение упражнений на кардио-тренажерах: велотренажере, клаймб-тренажере, иппотренажере. Продолжительность нагрузки в аэробном режиме составляла 30–45 минут. Упражнения релаксационно-восстановительного характера выполнялись с использованием специализированных технических устройств: роликовый массажный тренажер, аппарат для компрессионного воздействия, одеяло-сауна. В контрольной группе использовали стандартную методику фитнеса.

Первичные обследования женщин, участвовавших в исследованиях, свидетельствовали о недостаточном уровне физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, в первую очередь, силовых способностей и аэробной выносливости, значительно отставали от параметров, свойственных этой возрастной группе. На фоне снижения физических кондиций отмечалось увеличение индекса массы тела в среднем до 25–26 кг/м<sup>2</sup>, что, несомненно, являлось значимым фактором риска развития патологических изменений в состоянии организма в целом. К последствиям избыточной массы тела следует отнести увеличение объёмных характеристик талии и бёдер, снижение экскурсии грудной клетки, как проявления низких функциональных возможностей респираторной мускулатуры.

Применение предложенной инновационной технологии позволило оказать стимулирующее влияние на развитие физических кондиций женщин экспериментальной группы. Используемый методический подход, включавший в себя применение технических средств, обеспечил повышение эффективности тренирующих воздействий. Наиболее выраженные изменения наблюдались в показателях физической работоспособности. Так, значения ИГСТ увеличились более чем на 35,0 % ( $p \leq 0,05$ ), тогда как в группе контроля прирост составил около 24,0 % ( $p \leq 0,05$ ). Расширение аэробных возможностей организма женщин у всех обследуемых являлось позитивным фактором, свидетельствующим об изменениях в метаболических процессах, связанных с усилением аэробного звена энергопродукции за счет включения жиров в обмен веществ. При этом наиболее значительный эффект был достигнут в экспериментальной группе. Перевод процессов метаболизма на более эффективный путь получения энергии позволил снизить показатели массы тела. Уменьшение значений ИМТ в экспериментальной группе составило 2,8 кг/м<sup>2</sup>, а в группе контроля – 1,5 кг/м<sup>2</sup> ( $p \leq 0,05$ ). Глобальное снижение массы тела сопровождалось сокращением показателей окружности талии и бедер. В частности, окружность талии у женщин экспериментальной группы уменьшилась в среднем на 15,0 см. ( $p \leq 0,01$ ), что в два раза превышает результат в группе контроля. Значимым позитивным результатом применения инновационного подхода явилось увеличение экскурсии грудной клетки у женщин экспериментальной группы до  $6,3 \pm 1,6$  см ( $p \leq 0,05$ ), очевидно, в результате повышения подвижности суставных сочленений и роста сократительных возможностей респираторной мускулатуры. Данные изменения свидетельствовали о росте вентиляционных способностей, что способствовало оптимизации адаптационных возможностей системы внешнего дыхания женщин. Отмеченные морфо-функциональные изменения у женщин экспериментальной группы явились базовой основой совершенствования физической подготовленности. Физические возможности организма человека, как известно, являются важнейшим компонентом его здоровья, повышения качества жизни. Результатом реализации разработанной про-

граммы явилось увеличение силовых способностей женщин и параметров выносливости. Силовой индекс, как интегральная характеристика развития силы и её пропорциональности массе тела, увеличился до  $47,7 \pm 2,0$  %, ( $p \leq 0,05$ ), максимально приблизившись к оптимальному значению. Использование силовых упражнений с применением тренажёрных устройств, обеспечивающих возможность дифференцированного включения в работу различных мышечных групп, позволило целенаправленно усилить силовую активность мышц туловища и верхнего плечевого пояса. Немаловажное значение в усилении тренировочного эффекта имело использование средства восстановления в процессе занятий. Мероприятия релаксационно-восстановительного характера способствовали усилению лимфооттока, улучшению аэрации тканей и выведению метаболитов, что позволяло поддерживать высокий уровень двигательной активности.

**Динамика показателей физических кондиций женщин  
экспериментальной и контрольной групп  
после тренировочного курса ( $M \pm m$ ), ( $n=24$ )**

Показатели	Периоды исследования			
	Фон		Коррекция	
	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)
СИ, %	38,8 $\pm$ 2,3	39,1 $\pm$ 2,0	40,3 $\pm$ 1,9°	47,7 $\pm$ 2,0° Δ
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	24,8 $\pm$ 1,6	25,5 $\pm$ 2,08	23,3 $\pm$ 2,1	22,7 $\pm$ 1,7° Δ
ИГСТ, бал	66,9 $\pm$ 3,3	69,02 $\pm$ 3,0	83,2 $\pm$ 2,9°	92,2 $\pm$ 2,6° Δ
Челночный бег, с	115,0 $\pm$ 2,9	114,9 $\pm$ 2,7	100,6 $\pm$ 2,6°	95,2 $\pm$ 2,8 ** Δ
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса, раз	17,2 $\pm$ 1,3	17,1,7 $\pm$ 1,	19,5 $\pm$ 1,6	23,0 $\pm$ 2,0** Δ
Сгибание рук в упоре, раз	28,6 $\pm$ 2,1	30,2 $\pm$ 2,46	31,9 $\pm$ 2,9	34,40 $\pm$ 2,1** Δ
Экскурсия грудной клетки, см	4,9 $\pm$ 1,3	5,2 $\pm$ 1,2	5,5 $\pm$ 1,4	6,3 $\pm$ 1,6° Δ
Окружность талии, см	116,4 $\pm$ 2,0	112,9 $\pm$ 2,2	109,2 $\pm$ 1,9°	97,3 $\pm$ 2,1** Δ
Окружность левого бедра, см	55,9 $\pm$ 2,2	55,5 $\pm$ 1,19	52,8 $\pm$ 2,2	51,8 $\pm$ 2,5** Δ
Окружность правого бедра, см	54,6 $\pm$ 2,1	55,8 $\pm$ 2,3	53,7 $\pm$ 2,1	52,1 $\pm$ 2,2** Δ

\*  $p \leq 0,05$  изменения достоверны относительно фона

\*\*  $p \leq 0,01$  изменения достоверны относительно фона

Δ -  $p \leq 0,05$  изменения достоверны относительно контрольной группы



**Выводы.** Использование инновационных фитнес технологий, основанных на применение современных технических средств, обеспечивает рост эффективности тренировочного процесса, способствует гармонизации соматических параметров, повышение физических кондиций, улучшению качества жизни.

Предложенный методический подход, направленный на развитие силовых способностей и выносливости у женщин первого зрелого возраста с излишней массой тела, позволил значительно снизить показатели ИМТ способствовал росту силовых способностей и параметров аэробной выносливости.

### **Литературные источники**

1. Ладыгина И. А. Проблемные зоны женской фигуры. / И. А. Ладыгина. – СПб. – 2001. – 182 с.

2. Нененко Н. Д. Коррекция физического здоровья женщин первого зрелого возраста посредством занятий фитнесом по системе HOT IRON TM / Н. Д. Нененко, Т. А. Максимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – № 12. – (78). – Ч1. – С. 181–184.

3. Пястолова Н. Б. Фитнес-тренировка: физическое и психоэмоциональное состояние женщин / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.4. – № 4. – С. 38–41.

4. Романенко Н. И. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35–45 лет различного соматотипа. / Н. И. Романенко, О. С. Филимонова. // Валеологическая культура. – 2014. – № 1. – С. 51–53.

5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френко. – К.: Олимпийская литература. – 2000. – 348 с.

6. Цибульникова В. Е. Взаимосвязь соматического здоровья молодых учителей и объёма их двигательной активности. / В. Е. Цибульникова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 64–69.

7. Шупайлова Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики./ Н. Ю. Шупайлова, Е. А. Медура, Н. А. Хатгалова // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2006 – № 1. – С. 32–35.

УДК 796.011.1

## ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ УСТРОЙСТВ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

**Е. Я. Евсева**

*Рассматривается вопрос о влиянии современных технологий в физической культуре в период самоизоляции. Описаны устройства, которые могут помочь в мониторинге состояния здоровья и регулировании физической активности. Определена значимость современных спортивных гаджетов среди обучающихся высших учебных заведений в различных составляющих здорового образа жизни: рационального питания, регулярных физических нагрузок, режима сна и распорядка дня. Авторы попытались выделить преимущества и недостатки подобных устройств путем проведения социологического опроса и анализа его результатов.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, физическая культура, гаджеты, мобильные приложения.*

## THE IMPORTANCE OF SPORTS DEVICES IN MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

**E. Ya. Evseeva**

*Considers the issue of the influence of modern technologies in physical culture during the period of self-isolation. Devices that can help in monitoring health status and regulating physical activity are described. The importance of modern sports gadgets among students of higher educational institutions in various components of a healthy lifestyle is determined: rational nutrition, regular physical activity, sleep patterns and daily routines. The authors tried to highlight the advantages and disadvantages of such devices by conducting a sociological survey and analyzing its results.*

**Keywords:** *motor activity, physical education, gadgets, mobile applications.*

**Актуальность.** В период самоизоляции фитнес-центры и другие спортивные залы, где предполагается двигательная

активность, в основном были закрыты, в то же время необходимость в двигательной активности возрастает, так как ее длительное отсутствие во время пребывания дома оказывает негативное влияние на показатели здоровья. Спортивные мобильные устройства, которые рассматриваются в работе, на наш взгляд, могут являться альтернативой фитнес-тренерам и местам, предоставляющим возможность заниматься двигательной активностью в период самоизоляции.

Одна из важнейших задач физической культуры – это формирование здорового образа жизни, который является необходимостью для успешного функционирования в обществе и влияет на все стороны жизни человека [3]. Неоспоримо то, что в ходе перехода от индустриального общества к постиндустриальному, все большее значение среди молодежи приобретает внедрение цифровых технологий во все сферы деятельности. В том числе и физическую культуру.

**Цель исследования.** Проведения социологического опроса и анализа его результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследований показывают, что в последнее время студенты все чаще сталкиваются с трудностями в поддержании здорового образа жизни, такими как несбалансированное питание, нарушения сна, малоподвижность. В связи с обострением данных проблем в современных реалиях, появляются специальные мобильные приложения и гаджеты с постоянно расширяющимся функционалом, выпускаемые крупными компаниями и предназначенные как для диагностики здоровья, физических показателей во время тренировки, мониторинга активности, так и для внутреннего контроля [1].

Современные спортивные приложения и приложения для отслеживания показателей здоровья привлекают все больше внимания своей доступностью и простотой использования. Некоторые из них предназначены для занятий двигательной активностью и содержат комплексы упражнений с индивидуальным планом тренировок. Другие разработчики предлагают приложения, подсчитывающие сожженные калории, пройденное количество шагов за день, составляющие программу питания и тренировок. Вводя свои данные (рост, вес, уровень физической подготовки),

приложение подбирает оптимальный вариант тренировок [2]. Например, Freeletics Training Coach – Bodyweight Fitness содержит комплекс упражнений (с собственным весом, бег, гантели, штанга, гиря), персонализированный план тренировок или готовый по выбору пользователя, предлагается адаптация упражнений к любым условиям, т. е. возможность заниматься в любом месте. В приложении Thenics отсутствует русификация содержания программы по каллистенике (художественной гимнастике), для некоторых необходим инвентарь, развитие отдельных групп мышц, видео материалы, в которых представлено правильное выполнение упражнений профессионалами, даёт возможность пополнять библиотеку упражнений своими собственными или пользоваться представленными другими пользователями. Еще одно приложение, число пользователей которого достигает 400 тысяч, FatSecret – предоставляет информацию о пищевой ценности употребляемых продуктов, различных блюд посредством сканирования штрих-кода, предлагается возможность следить за весом тела и другими показателями, позволяет вести отчетность и фиксирование шагов в достижении целей и журнал с отслеживанием прогресса

Благодаря развитию новых технологий на рынке стали появляться специальные гаджеты, созданные для мониторинга состояния здоровья и занятий спортом. К примеру, фитнес-трекеры (фитнесбраслеты, smart band) представляют собой браслет со специальным датчиком, способным ежедневно отслеживать множество показателей, касающихся здоровья и тренировок.

Помимо классических смарт-браслетов и смарт-часов также существуют многие другие гаджеты, облегчающие мониторинг данных об организме. Для определения эффективности двигательной активности недостаточно внешних показателей: веса, рельефа мышц. С целью более глубокого анализа был создан датчик Skulpt Scanner. Он полезен не только лицам, занимающимся любительским спортом, но и профессиональным спортсменам (датчик качества мышечной массы и процента жира). Эти данные собираются при помощи специального датчика и передаются через технологию Bluetooth в мобильное приложение. На основе полученной информации предлагаются планы тренировок

относительно различных групп мышц и способствующие сжиганию жира.

Наибольшую популярность спортивные гаджеты и приложения, на наш взгляд, приобрели среди молодежи, так как среди всех возрастных групп они легче всего адаптируются к современным, постоянно меняющимся технологиям и больше заинтересованы в их использовании. В связи с этим, нами было проведено исследование среди студентов 2-х курсов факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко города Тирасполь (87 человек). Цель эксперимента – определить, насколько распространены спортивные гаджеты и приложения в жизни обучающихся, какие виды используются часто, выявить их недостатки и преимущества. Исследуемым предлагалось ответить на разработанные нами вопросы, преимущественно открытого типа.

Результаты исследования показали, что, большинство респондентов занимаются спортом как минимум 2–3 раза в неделю (14,3 %) и только 7,1 % респондентов занимаются им крайне редко или только в рамках физкультурных занятий, что позволяет судить о том, что большинство опрошенных занимаются спортом на постоянной основе. Самыми популярными видами спорта стали: бег, плавание, аэробика, кроссфит, велоспорт и танцы.

При занятиях данными видами спорта самым используемым гаджетом (71,4 %) оказался фитнес-браслет (см. рис.). В вопросе о цели приобретения спортивного устройства и гаджетов, приблизительно половина опрошенных выбирала повседневное использование и использование в любительском спорте, что говорит о их эффективности в данных сферах. Многие респонденты отмечают, что с приобретением гаджета отслеживать состояние здоровья стало легче, появился положительный результат, так как появился азарт закрыть все кольца активности или проплыть/пройти пешком назначенную дистанцию.

Респонденты, которые не имеют спортивных гаджетов, отмечают, что от приобретения их отталкивает высокая цена, сложность в использовании и возможность их замены обычным смартфоном. Это указывает на то, что для некоторого спортивного устройства не предоставляют достаточно уникальные функции для своей стоимости.



*Использование гаджетов*

Самыми востребованными функциями спортивных устройств и приложений, по мнению респондентов, являются: подсчет количества пройденных шагов (дистанции заплыва), измерение пульса, отслеживание различных видов двигательной активности. Эти функции, несомненно, облегчают занятия спортом, оказывают помощь в поддержке здорового образа жизни. Тем не менее, на вопрос о том, способен ли спортивный гаджет заменить реального персонального тренера, большая часть опрошенных (64,2 %) ответила отрицательно, аргументировав это такими причинами:

- спортивный гаджет не способен скорректировать нагрузку под конкретного человека, с учётом особенностей его тела (отсутствие индивидуального подхода);
- гаджет не может составить индивидуальную программу тренировок;
- спортивный гаджет не способен поставить правильную технику;
- выполнения упражнения, корректировать ошибки при его выполнении, что крайне важно.

Таким образом, спортивные гаджеты и приложения используются достаточно активно, особенно в повседневной жизни, а также анализируют двигательную активность человека, и упрощают ее мониторинг, позволяя строить планы тренировок для достижения цели. Следовательно, фирмы, выпускающие спортивные устройства и приложения, делают правильные шаги в их развитии. Но далеко не все из них укрепились на рынке так активно, как классический фитнес-браслет вследствие более ограниченного круга их применения и

цены, отсутствия индивидуального подхода и недостаточной функциональности. Производителям предстоит еще много работы, чтобы актуализировать их посредством улучшения качества продукции и информирования общества.

### **Литературные источники**

1. Коломейцева, Е. Б. Применение студентами современных устройств мониторинга физического состояния в ходе их физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье молодежи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Пермь, 26 октября 2018 года Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018. – С. 47–53.

2. Максимова, О. В. Эффективность применения гаджетов на занятиях физической культурой у студентов / О. В. Максимова // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 6 (47). – С. 84–88.

3. Осташов, В. А. Занятия по физической культуре с обучающимися высших учебных заведений посредством удаленного доступа / В. А. Осташов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н. В. Минникаева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 172–173.

**УДК 796.332-053.67**

## **ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Н. В. Ефимов, Т. Н. Чебан**

*Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, которая определяет результативность игры и ее зрелищность. В статье рассматривается методика по совершенствованию технической подготовки юных футболистов на основе реализации*

принципа обобщения в обучении. Результативность игры и ее зрелищность определяет такой фактор, как техническая подготовленность спортсменов. Также рассмотрены принципы спортивной тренировки, которые характеризуются особенностями возрастного развития.

**Ключевые слова:** результативность игры, современные технологии подготовки юных футболистов, футбол, ведение мяча, принцип общения, техническая подготовка, вид спорта, классификация техники подготовки, обучение спортсменов.

## FEATURES OF IMPROVING THE METHODOLOGY OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

N. V. Efimov, T. N. Cheban

*The basis of football players' sportsmanship is technical preparedness, which determines the effectiveness of the game and its entertainment. The article discusses methods for improving the technical training of young football players based on the implementation of the principle of generalization in training. The effectiveness of the game and its entertainment is determined by such a factor as the technical preparedness of athletes. The principles of sports training, which are characterized by the peculiarities of age-related development, are also considered.*

**Keywords:** performance of the game, modern technologies for training young football players, football, ball control, the principle of communication, technical training, sport, classification of training techniques, training athletes.

**Актуальность.** Футбол является одним из сложно координированных видов спорта, который помогает развить у детей и юношей такие морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность и выдержку. Из-за популярности данной игры ее принято использовать в качестве действенного средства воспитания и физического развития молодежи [1; 4].

**Цель исследования** заключалась в изучении опыта тренерской деятельности с целью выявления актуальных проблемных аспектов к применению методики совершенствования технической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки.



**Задачами данного исследования являются:**

- изучение современного состояния проблемы совершенствования технической подготовки юных футболистов, а также пути решения данной проблемы;
- разработка классификации техники футбола и определения оптимальной последовательности изучения техники футбола, а также выявление базовых элементов техники футбола.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использованы методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

К уровню технического мастерства футболистов представляются высокие требования, техника ведения игры у футболистов во многом зависит от эффективности подготовки на этапах обучения в спортивных школах по футболу. При реализации педагогической практики в обучении основам техники футбола не учитываются плодотворные педагогические идеи психологической теории деятельности, а также теории развивающего обучения [3; 5].

Критериями технического мастерства футболистов можно считать следующие показатели: надежность; эффективность; объем и разносторонность.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Так, одной из наиболее сложных проблем учебно-тренировочного процесса является проблема совершенствования системы управления процессом юных футболистов в возрасте 15–17 лет.

Технической подготовкой юных спортсменов является обучение техникам двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, которые характерны для данного вида спорта, а также обеспечивающих достижение хороших спортивных результатов.

Обучение следует начинать с общефизической подготовки, которая и является основой, на которой стабилизируется техническая подготовка. Физическая нагрузка измеряется в таких показателях, как объем и интенсивность. Важным фактором в подготовке спортсменов является наполнение объективным смыслом физическое воздействие для последующего игрового совершенствования. Еще одним важным фактором является скоростно-силовая подготовка, повышение уровня которой

требует выполнения объема специальных силовых и скоростных работ. А также важны такие базовые элементы техники передвижений, как «поза упругости» и «смена опоры» [6; 7].

Поза упругости – это такая поза, в котором тело принимает S-образное положение (согнутые в суставах конечности).

Смена опоры подразделяется на:

1. Беговой шаг;
2. Стопорящий шаг;
3. Шаг прыжком

Рассмотрим подробнее базовые элементы техники передвижений, представленные в таблице.

### Последовательность обучения базовым элементам и способам выполнения техники футбола

Базовые элементы техники		Базовые действия выполнения техники	Остальные действия выполнения техники
Основная стойка, поза упругости, динамическая поза упругости			
Смена опоры	Беговой шаг	Бег обычный	Бег приставным шагом
			Бег скрестным шагом
	Стопорящий шаг	Остановка шагом	Остановка прыжком
	Шаг прыжком	Прыжок толчком одной ноги	Прыжок толчком двумя ногами
			Повороты в сторону опорной ноги
			Повороты в сторону от опорной ноги
Удар по мячу ногой	Удар ногой без замаха с хлестом	Ведение мяча серединой подъема	Ведение внутренней частью подъема
		Финт «ложная остановка мяча»	Ведение внешней частью подъема
		Финт «убирание мяча внутренней частью подъема»	Финт «убирание мяча внешней частью подъема»
		Финт туловищем	Двойной финт туловищем
	Удар ногой без хлеста и замаха	удар внутренней стороной стопы	Удар внутренней частью подъем
			Отбор мяча выбиванием
	Удар ногой с замахом и хлестом	Удар ногой с замахом и хлестом	Удар внутренней частью подъема
		Удар внешней частью подъем	

В практике подготовки спортсменов применяются две различные тактики, условно их можно разделить на «дрессировку» и «обучение». Таким образом, стоит решить одну задачу «Дрессировать или учить?»

Представители подхода «дрессировка» направляют свой акцент и акцент юных футболистов на усвоение исполнительной части разучиваемого технического приема. Так тренер, владея ориентировочной основой действия (ООД) контролирует и корректирует отдельные движения и действия в целом. При данном подходе юный футболист овладевает разучиваемым двигательным действием, которое в дальнейшем может воспроизвести по словесному указанию тренера. Но в данной технике обучения футболист может выполнить только отработанные движения, т. е. он как медведь в цирке, умеет кататься на коньках, но не может рассказать, как это нужно делать.

Данный способ обучения подходит для дошкольников, которые не способны усвоить теоретическую часть выполнения разучиваемых движений. Но использовать данный способ обучения для детей старшего возраста не логично, так как теряется мощнейший потенциал человеческого мозга, а именно мышление. Поэтому для тренировки юных спортсменов более эффективна вторая тактика обучения, когда тренер обучает спортсмена, вооружая его знаниями. Что существенно облегчает работу тренера, ведь ему теперь не нужно направлять каждого спортсмена, так как спортсмен и сам в силах принять решение в «двигательной задаче».

Приведем в пример несколько таких упражнений:

- упражнение с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнение с толканием мяча;
- упражнение с ударами по мячу.

Данные упражнения направлены на развитие «чувства мяча», на основе упрощенных условий биомеханических структур технических приемов. В которых действия с мячом производятся подошвой. Так большинство современных тренеров используют эти упражнения на «чувство мяча» в технической подготовке, как тренировки для закладывания логических связей и дальнейшем их использовании во время игры. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие чувствительности другой части стопы.

Рассмотрим примерный план упражнений, для обучения ведения мяча по прямой и разворотам подошвой.

1. Двигать мяч по всей подошве, вперед-назад не отрывая ноги от мяча;

2. Перекатывать мяч с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча;

3. Покатить мяч назад подошвой перед собой, повернуть и остановить его подошвой другой ноги;

4. Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад.

Данная практика обучения является рациональной и подходит любой категории обучаемых, ведь данная система обучения дает возможность обнаруживать связи общего с частным и, следовательно, облегчает условия усвоения различных техник футбола.

### **Литературные источники**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт. – 2019. – 142 с.

2. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус. – 2020. – 190 с.

3. Вальдшмидт Д. «Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися» <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfS6wVmXpkNivyS0hmyUZuK77SsGGtMVTEYB6tliNlCJIRfg/viewform>

4. Дубровский В. И. Спортивная физиология. – М.: ВЛАДОС. – 2005.

5. Клименко А. А. Приобщение детей к многолетним занятиям спортом как социальнопедагогическая проблема. Материалы III международной научно-практической конференции «Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии» (11–12 апреля 2017 г.). – Краснодар: КубГУ, 2017. – С. 192–197

6. Мелехин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт. – 2019. – 180 с.

7. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс. – 2020. – 101 с.

УДК 372.879.6:796.2/.42

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

С. С. Деркаченко

*Представлены результаты исследования, направленного на повышение качества физического воспитания школьников. В основе экспериментальной методики лежит регулярное применение подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе.*

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, методика, физическая культура.

## METHODOLOGY FOR TEACHING ATHLETICS TECHNIQUES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY MEANS ACTIVE GAMES

S. S. Derkachenko

*Presents the results of a study aimed at improving the quality of physical education of schoolchildren. The experimental technique is based on the regular use of outdoor games with elements of athletics in physical education classes in secondary schools.*

**Keywords:** athletics, sports and outdoor games, methodology, physical education.

**Актуальность.** Легкая атлетика составляет основу государственной программы по физическому воспитанию в школе. Упражнения легкой атлетики способствуют равномерному и гармоничному развитию организма школьника, развивают значимые физические качества и позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков. На каждом уроке по физической культуре используются средства легкой атлетики, которые содействуют повышению функциональных возможностей организма, оздоровлению кардио-респираторной си-

стемы, благотворно влияющих на работоспособность школьника [1,3,4,8,9].

Но зачастую данный вид спорта не пользуется большой популярностью среди детей среднего школьного возраста. Эффективным средством повышения уровня мотивации к занятию легкой атлетикой, могут выступать подвижные игры. Навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при следующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами [5]. Но на практике, в рамках школьной программы, педагоги используют игровой метод при обучении основам техники выполнения легкоатлетических упражнений только в младшем школьном возрасте.

**Цель работы:** обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения подвижных игр в программу по физическому воспитанию, при обучении технике легкой атлетике детей среднего школьного возраста.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс по физической культуре учащихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – методика обучения технике легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста средствами подвижных игр.

**Гипотеза исследования.** Включение в содержание программы по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста экспериментальной методики, будет стимулировать их интерес к занятиям легкой атлетикой, способствовать развитию физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

**Задачи исследования:** выявить цели и задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте, а также уровень физической подготовленности и успеваемости по разделу «легкая атлетика»; определить значение подвижных игр в процессе физического воспитания и методические особенности организации и проведения с учетом возрастных особенностей школьников, разработать методику обучения технике легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста средствами подвижных игр.

Научная новизна представленной работы заключается в разработке методики обучения техники легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста средствами подвижных игр.

Теоретическая значимость работы состоит в дополнении теории и методики физической подготовки детей среднего школьного возраста в рамках учебно-воспитательного процесса по физической культуре общеобразовательной школы положениями, в которых уточнены особенности физической подготовки детей среднего школьного возраста и применены подвижные игры оздоровительного и развивающего характера, направленные на обучение технике видов легкой атлетики.

Практическая значимость работы заключается в разработке практико-методических рекомендаций для учителей физической культуры, которые помогут правильно организовать и провести занятия по физической культуре с детьми среднего школьного возраста при обучении технике легкой атлетики по средством подвижных игр. Базой апробации является МОУ «ТГМГ» г. Тирасполь.

Легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников. Бег, прыжки и метания развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, значительно расширяют круг двигательных навыков, способствуют развитию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, обеспечивают высокую работоспособность. Кроме физической подготовки в ребенке воспитывается настойчивость, сила воли, укрепляется характер [6].

За годы учебы в общеобразовательной школе ребенок проходит все стадии формирования, взросления. Это самые важные и продуктивные для становления личности годы. На каждом возрастном этапе предусматривается особая программа физического развития.

Согласно возрастному развитию школьника, предусматривается соответствующее распределение нагрузки по легкой атлетике в школе, представленное ниже.

*Легкая атлетика 1 класс – 14 часов.* Учащиеся первого класса должны уметь: бегать по прямой дорожке с максимальной скоростью – 60 метров, выполнять равномерный бег без остановки в течении 10 минут; преодолевать полосу из 3–5 препятствий при помощи бега и прыжков; выполнять прыжки в высоту с разбега по прямой линии и по дуге; выполнять метание предметов в цель рабочей рукой;

*Легкая атлетика 2 класс – 16 часов.* Выполняется совершенствование техники выполнения предыдущих видов упражнений.

*Легкая атлетика 3 класс – 12 часов.* Упражнения направлены на развитие выносливости школьников, происходит изменение характера и условий выполнения упражнений: бег с ускорением, бег на отрезках 100 метров, бег в среднем темпе на 500-1000 метров, метание выполняется обеими руками на дальность, в цель, на скорость на результат.

*Легкая атлетика – 4 класс – 10 часов.* Происходит подведение итогов полученных умений и навыков в начальных классах [3, 4].

Упражнения: ходьба в сочетании с движением рук, по предметам, по узкой скамейке, бег с чередованием с ходьбой до 3 км., бег с ускорением на 60 м с низкого старта, выполняются прыжки с места до 50-100 см., метание и броски различных предметов на скорость из различных положений.

*Легкая атлетика 5–9 класс – 11 часов.* В 10 и 11 классе учитель самостоятельно регулирует нагрузки и виды спортивных занятий [2, 7].

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта в области физической культуры.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта.

*Анализ литературных источников* осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обо-



сновать современное состояние поставленной перед нами проблемы, выявить цели и задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте, определить значение подвижных игр в процессе физического воспитания.

А также рассмотреть вопрос о внедрении в процесс физического воспитания эффективных средств подвижных игр при обучении технике легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста, для стимулирования их интерес к занятиям и развитию физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

*Педагогическое наблюдение.* Педагогические наблюдения осуществлялись на учебных занятиях по физической культуре, раздела «Легкая атлетика». Что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации и уточнить особенности планирования и проведения уроков по физической культуре со школьниками 13–14 лет и а также определить уровень их физической подготовленности и успеваемости по разделу «легкая атлетика». Педагогическое наблюдение продлилось с 10 сентября 2022 года по 25 мая 2023 года. Всего было проведено 15 наблюдений. Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить корректировку методики проведения занятий, направленную на повышение интереса школьников 13–14 лет к занятиям легкой атлетикой средствами подвижных игр и развитие физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

*Педагогическое контрольное испытание (тестирование)* проводилось с целью выявления динамики в успеваемости школьников среднего возраста по теме «Легкая атлетика». Нами были отобраны те контрольные упражнения, которые были знакомы школьникам и давали информацию, необходимую для разработки экспериментальной методики: прыжок в длину с разбега (см), прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» (см), бег на 60 м из статического положения (с), бег на 1000 м из статического положения (с), метание малого мяча 150 г (м).

**Организация исследования.** Основным методом исследования был педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в естественных условиях на базе МОУ «ТТМГ г. Тирасполь с сентября

2022 по май 2023 года. На протяжении этого времени участвовало 20 учащихся 7-го класса в возрасте 13–14 лет. Для выявления и апробации на практике экспериментальной методики обучения технике легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста средствами подвижных игр был организован педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов.

Первый этап (сентябрь 2022 г.) включал в себя обработку научно-методической литературы по проблеме исследования, а также формирование цели, задачи и гипотезы исследования.

На втором этапе (октябрь–декабрь 2022 г.) при помощи педагогических наблюдений, было выявлено современное состояние поставленной перед нами проблемы, определить значение подвижных игр в процессе физического воспитания. А также рассматривался вопрос о внедрении в процесс физического воспитания эффективных средств подвижных игр при обучении технике легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста с целью стимулирования их интереса к занятиям и развитию физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

На третьем этапе (январь–май 2023 г) систематизировались и обобщались экспериментальные данные в процессе теоретического анализа и математической обработки результатов исследования, что позволило сделать нам выводы о влиянии применения отобранных нами средств и методов на уровень физической подготовленности и успеваемость по разделу «легкая атлетика» школьников 13–14 лет.

Для апробирования экспериментальной методики, нами были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы – по 10 человек. В процессе экспериментальной работы в контрольной группе занятия проводились по типовой программе физической культуры раздела «Легкая атлетика».

Легкая атлетика в 7 классе предполагает начало освоения навыков и упражнений вне игровой формы – отработка и правильное выполнение основных элементов бега, прыжков и метаний, ориентируясь на определенные нормативы (в скорости бега, в дальности прыжков и метании мяча).

Согласно требованиям программы по физическому воспитанию, в среднем школьном возрасте дети должны обучить-

ся: бегу с максимальной скоростью 60–100 м из статического положения; бегу в равномерном темпе на выносливость (800–1000 м); прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7–10 беговых шагов; прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание с 7–10 беговых шагов; метанию малого мяча на дальность с 5–7 шагов с соблюдением ритма;

В экспериментальной группе в раздел «Легкая атлетика» были внедрены подвижные игры, способствующие формированию основных двигательных умений и навыков, интенсификации процесса обучения, ускоренному восприятию сложной техники движений, развитию творческих способностей занимающихся.

Каждая подвижная игра носила частную образовательную задачу (по теме урока раздела «Легкая атлетика»), в которой присутствовали сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

В ходе изучения современной литературы по проблеме исследования было выявлено, что подвижные игры способствуют ускоренному восприятию сложной техники движений изучаемого вида, развитию творческих способностей занимающихся. Основные двигательные умения и навыки в видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) сформированные в игровых ситуациях, в дальнейшем значительно легче преобразовываются при более углубленном изучении техники вида спорта. К тому же, богатый арсенал исходных положений, вариативность усилий, применяемых в игре, способствуют развитию физических качеств занимающихся.

Проведение занятий с использованием игрового метода несет в себе большой положительный эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного, психологического становления. Это происходит потому, что игра является достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия [13].

На основании анализа литературных источников и педагогического наблюдения, нами была разработана эксперименталь-

ная методика применения подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках по физической культуре со школьниками среднего возраста, которая была внедрена в учебный процесс.

Занятия по физической культуре проводились с соблюдением основных принципов физического воспитания, и на этой единой основе решались:

1. *Образовательные*: обучение технике бега, прыжков и метаний.

2. *Оздоровительные*: способствовать развитию двигательных качеств школьников (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости) положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

3. *Воспитательные задачи*: способствовать воспитанию устойчивого интереса к урокам физической культуры и занятиям легкой атлетикой в частности; способствовать формированию знаний о правилах соревнований в легкой атлетике и развитию морально-волевых качеств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как отмечалось выше, эксперимент проводился с целью выявления эффективности внедрения подвижных игр при обучении технике легкой атлетики, в программу по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста.

Ниже приводятся сводные данные различных показателей уровень физической подготовленности и успеваемости по разделу «легкая атлетика». В начале эксперимента испытуемые обеих групп показали примерно равный уровень физической подготовки, что было подтверждено отобранными нами тестами: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см., прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», см., бег 60 м, с., бег 1000 м, сек., метание малого мяча, м.

Межгрупповые различия статистически не достоверны, что подтверждают такие показатели  $t$  – Стьюдента, граничная величина которого, в нашем случае, 2,09 и коэффициент корреляции, который признается статистически значимым с вероятностью ошибки  $<0,05$ . Группы можно считать однородными, что позволило нам более точно и объективно оценить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс, разработанную нами экспериментальную методику (табл. 1).

Результаты контрольных испытаний, проведенных в конце эксперимента, показывают, что занимающиеся добились более высоких показателей уровня физической подготовленности, чем в начале эксперимента (Табл. 2).

Таблица 1

**Показатели статистической обработки результатов  
начальных испытаний**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	$t_0$	$P_0$
1.	Прыжок в длину с разбега, см.	Э	279±0,43	2	< 0,05
		К	281±0,62		
2.	Прыжок в высоту с разбега	Э	105±0,24	1,49	> 0,05
		К	106±0,21		
3.	Бег 60 м, с.	Э	10,6±0,06	0,6	> 0,05
		К	10,4±0,05		
4.	Бег 1000 м, с.	Э	5,60±0,06	0,48	> 0,05
		К	5,45±0,04		
5.	Метание малого мяча, м	Э	24±0,36	1,2	> 0,05
		К	25±0,34		

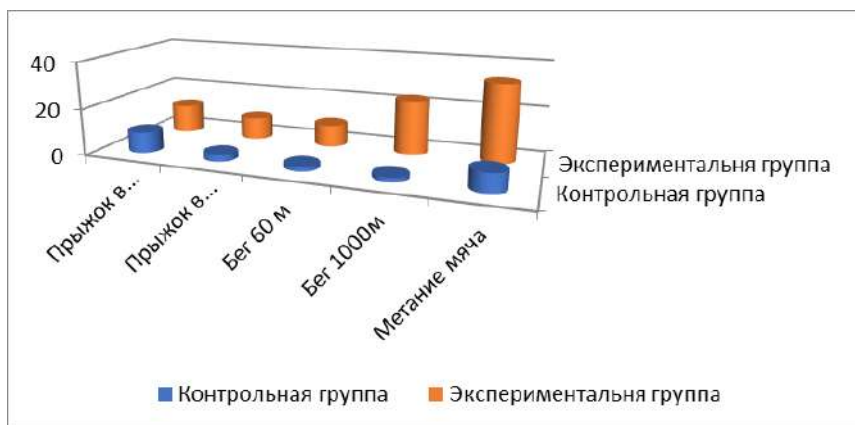
Таблица 2

**Показатели статистической обработки результатов  
конечных испытаний**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	$t_0$	$P_0$
1.	Прыжок в длину с разбега, см.	Э	314±0,47	8	< 0,05
		К	306±0,54		
2.	Прыжок в высоту с разбега	Э	115±0,32	7,8	< 0,05
		К	109±0,27		
3.	Бег 60 м, с.	Э	9,6±0,02	2,7	< 0,05
		К	10,2±0,03		
4.	Бег 1000 м, с.	Э	4,30±0,05	4,03	< 0,05
		К	5,35±0,02		
5.	Метание малого мяча, м	Э	32±0,29	6,4	< 0,05
		К	27±0,32		

**Сравнительный анализ прироста уровня успеваемости школьников по легкой атлетике после эксперимента в %**

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с разбега, см.	8,9 %	12,5 %
Прыжок в высоту с разбега	2,83 %	9,52 %
Бег 60 м, с.	1,92 %	9,43 %
Бег 1000 м, с.	1,83 %	23,21 %
Метание малого мяча, м	8 %	33,3 %
X	4,6 %	17,5 %



*Динамика успеваемости школьников по легкой атлетике*

В таблице 3 представлена динамика успеваемости школьников по разделу «Легкая атлетика» в процентном соотношении (табл. 3, рис.).

По результатам нашего эксперимента мы видим значительный прирост в успеваемости по легкой атлетике у школьников экспериментальной группы, в среднем он вырос на 17,5 %. В контрольной группе также наблюдается динамика в показателях, но она незначительна и составляет 4,6 % соответственно.

Таким образом, апробированная нами методика применения подвижных игр при обучении технике легкой атлетики на уроках по физической культуре со старшими школьниками

позволила улучшить показатели уровня физической подготовленности и успеваемости. А также можно отметить и тот факт, что интерес к занятиям физическими упражнениями, в частности, легкой атлетикой и у занимающихся вырос, посещаемость занятий по предмету физическая культура улучшилась, тем самым была подтверждена выдвинутая нами рабочая гипотеза.

### **Выводы.**

1. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. В связи с этим активные занятия легкой атлетикой, в частности в период обучения в школе, позволяют повысить не только уровень спортивных достижений, но и, что самое главное, быстрее адаптировать их к будущей профессиональной деятельности.

2. Использование игрового метода в обучении технике легкой атлетике в настоящее время не только желательно, но и необходимо. При регулярном совершенствовании программного материала, умения и навыки лучше осваиваются в игровой обстановке, что способствует спешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, облегчающих освоение технико-тактического арсенала вида спорта.

3. Экспериментально доказано, что апробированная нами методика обучения технике легкой атлетике посредством подвижных игр, не только повышает уровень успеваемости школьников, но и способствует воспитанию устойчивого интереса к легкой атлетике, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

### **Литературные источники**

1. Байбородова Л. В., Бутио И. М., Леонтьева Т. П., Масленников С. М. Методика обучения физической культуре: 1–11 кл.: метод. пособие. М., 2004.

2. Губа В., Никитушкин В., Гапеев В. Спорт в школе. Легкая атлетика. Москва, 2005. – 224 с.

3. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: Академия, 2006.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебное пособие. М., 2000.
5. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Ю. В. Семенова. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.
6. Легкая атлетика: учебник / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336.
7. Локтев С. А.: Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.: Советский спорт, 2007.
8. Муравьев В. А., Назарова Н. И. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод, пособие. – М., 2004.
9. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие. – М., 2003.

УДК 372.2

## **СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА СОЦИАЛЬНОМ И ОРГАНИЗАЦИОННОМ УРОВНЯХ**

**В. В. Землинская, Л. Н. Кубьяк**

*Обосновывается необходимость модернизации современной системы физического воспитания в дошкольном образовании не только как теоретическая, но и как практическая проблема, обозначены причины ее возникновения и рассматриваются пути ее решения. Исследуются содержание и функции физического воспитания на социальном и организационном уровнях, на основе их анализа определены стратегические ориентиры развития системы физического воспитания в условиях дошкольного образования. Особое внимание уделено модели взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи как основе организационно-социального партнерства.*



**Ключевые слова:** система физического воспитания, принципы физического воспитания, социальный уровень, организационный уровень, стратегические ориентиры развития, организационно-социальное партнерство.

## STRATEGIC GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATION AT THE SOCIAL AND ORGANIZATIONAL LEVELS

V. V. Zemlyanskaya, L. N. Kubyak

*Substantiates the need to modernize the modern system of physical education in preschool education not only as a theoretical but also as a practical problem, identifies the causes of its occurrence and considers ways to solve it. The content and functions of physical education at the social and organizational levels are studied, and based on their analysis, strategic guidelines for the development of the physical education system in preschool education are determined. Special attention is paid to the model of interaction between a preschool educational organization and a family as the basis of organizational and social partnership.*

**Keywords:** *physical education system, principles of physical education, social level, organizational level, strategic development guidelines, organizational and social partnership.*

Несомненно, быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, хорошее самочувствие, высокая трудоспособность. Здоровье – понятие также и организационное. Здоровье наших детей – это богатство нации, и этот тезис не утратит актуальности во все времена. А на сегодняшний день, с учетом особенностей социально-экономического развития и в условиях реализации ГОС ДО, он не просто актуален, он по праву может считаться главным и неотъемлемым аспектом гармоничного развития личности ребенка, начиная с дошкольного возраста.

Абсолютно адаптированным, всесторонне развитым и успешным в различных областях жизнедеятельности, на наш

взгляд, может быть только человек, ориентированный на здоровый образ жизни. И немаловажную роль в этом играет система физического воспитания в образовательных организациях, в частности – в условиях дошкольного образования.

Однако опыт показывает, что, к сожалению, сложная социально-демографическая ситуация, повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, девальвация духовно-нравственных ценностей в условиях современного общества, так же, как и недостаток у родителей времени для полноценного удовлетворения потребностей детей, сидячий образ жизни, связанный с современными гаджетами, делают крайне актуальной проблему физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей.

Решению данной проблемы и должно способствовать эффективно организованное физическое воспитание, но в настоящее время эта педагогическая деятельность не всегда соответствует современным требованиям. Сложившаяся ситуация выдвигает на повестку дня необходимость модернизации современной системы физического воспитания – не только как теоретическую, но и как практическую проблему.

В образовании система физического воспитания рассматривается как рациональная совокупность взаимосвязанных структурных компонентов, определяющих характер и направленность развития двигательных возможностей подрастающего поколения, основным содержанием которой является управление активной двигательной деятельностью детей [2]. Для успешной реализации новых образовательных стандартов важное значение имеет преобразование сложившейся системы физического воспитания не только на педагогическом, но на социальном и организационном уровнях.

На социальном уровне основная функция системы физического воспитания как исторически обусловленного типа социальной практики заключается в оптимизации физического воспитания подрастающего поколения. основополагающие или систематизирующие принципы физического воспитания отражают наиболее общие закономерности функционирования физической культуры как части общечеловеческой культуры [3].

В свете ГОС ДО общими принципами физического воспитания на социальном уровне являются:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип прикладной направленности;
- принцип всестороннего гармонического развития личности.

Принцип оздоровительной направленности можно с полным правом считать главенствующим в действующей системе физического воспитания в условиях дошкольного образования и заключается в обязательном достижении оздоровительного эффекта независимо от решаемых задач физического воспитания. Здоровье ребенка – общественное богатство, и педагог должен не только следовать врачебному постулату «не навреди», но и своей практической деятельностью развивать его дальше – «укрепляй и совершенствуй».

Для реализации принципа оздоровительной направленности следует выполнять нижеописанные требования.

Планируя физическую нагрузку, руководствоваться необходимостью укрепления здоровья воспитанников (для этого необходимо соблюдать методические принципы систематичности, постепенности в увеличении нагрузок, волнообразности их динамики, рационального чередования физического утомления и восстановления, преемственности в развитии тренированности и др.). Увеличение функциональных нагрузок должно соответствовать приспособительным возможностям организма ребенка-дошкольника.

Использовать научно обоснованные и проверенные практикой формы и средства физического воспитания.

Обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля. Чтобы на практике выполнить вышеперечисленные требования, необходим объективный контроль за применением средств и методов физического воспитания. Ответственность за сохранение здоровья лежит на специалистах и медицинских работниках, осуществляющих контроль за физическим воспитанием детей. Причем, если специалисту по физической культуре принадлежит ведущая роль в планировании, выборе методики занятия, их проведении и оценке эффективности, то окончательное слово в оценке состояния

здоровья, его диагностике и влиянии проводимых занятий принадлежит медикам. Такое единство врачебного и педагогического контроля – неотъемлемая черта физкультурного движения и спортивной практики.

Принцип прикладной направленности или связи физического воспитания с трудовой деятельностью заключается в достижении максимального прикладного эффекта в использовании средств физической культуры. Непосредственно прикладной эффект связан с формированием жизненно важных умений и навыков (например, обязательные жизненно необходимые навыки в беге, плавании, метании, подтягивании, и др.).

Руководствуясь данным принципом, для решения задач физического воспитания выбирают те средства, которые обладают большей прикладностью (по развитию компонентов физических качеств, мышечных групп и органов, режиму функционирования систем организма).

Овладение возможно большим объемом двигательных умений и навыков, действиями повышенной координационной сложности создает предпосылки для быстрого освоения новых видов трудовых действий и в неизвестных условиях. Это также определяет прикладность средств физического воспитания и связь с принципом всестороннего гармонического развития личности.

Данный принцип становится необходимым условием общественного прогресса. Он реализуется выполнением следующего требования: в процессе физического воспитания обеспечивать единство всех сторон воспитания (волевого, умственного и эстетического) при ведущей роли нравственного воспитания. В процессе активной двигательной деятельности складываются ситуации и определенные общественные отношения, позволяющие разносторонне воздействовать на ребенка, формировать определенные формы поведения и нравственные черты его личности.

Ведущая роль нравственного воспитания в едином процессе воспитания объясняется тем, что именно оно определяет направленность использования результатов физического воспитания.

На организационном уровне современная система физического воспитания характеризуется специфической чертой – сочетанием государственных и общественных форм организации и управления физическим развитием в различных звеньях.

Государственная форма организации и руководства осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ. Физическое воспитание в дошкольных организациях осуществляется по государственной линии и включает обязательный программный курс. Занятия при этом регламентированы по содержанию и времени, проводятся по расписанию или графику, как правило, штатными специалистами по физической культуре. Ответственность перед государством за выполнение норм и требований несут соответствующие должностные лица [1].

Однако по мере проникновения физической культурой в повседневный быт людей приобретают значение и такие самостоятельные формы занятий, как семейные, по месту жительства (в микрорайонах) и индивидуальные. Особенностью этой физкультурной деятельности является более полное удовлетворение потребностей и способностей каждого человека, и достигается за счет индивидуального выбора формы и предмета занятий, установления реального уровня достижений.

Таким образом проявляется связь и единство государственных и общественных форм организации управления физическим воспитанием населения, и прежде всего – детей.

С введением Государственных образовательных стандартов заданы новые ориентиры развития системы дошкольного образования, в том числе – и физического воспитания как важной его части. Особое внимание уделяется обеспечению интересов каждого ребенка, удовлетворению его потребностей, развитию способностей.

При этом в качестве стратегических ориентиров развития системы физического воспитания в условиях дошкольного образования можно выделить:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия);

- формирование общей культуры личности детей, в том числе, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности;

- усовершенствование проведения различных эффективных форм работы с детьми по физическому воспитанию, в том числе коррекционной работы;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей [4].

Реализацию выделенных направлений на социальном и организационном уровнях в своей практике мы осуществляем посредством успешного организационно-социального партнерства.

Все чаще родители ищут способы необходимые для того, чтобы больше времени уделять своему здоровью и здоровью ребенка, ищут новые средства оздоровления своей семьи. Поэтому основу организационно-социального партнерства составляет модель взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи, включающая следующие компоненты:

- мотивационную готовность – при которой родители, дети и педагоги осознанно подходят к вопросам формирования основ физической культуры и культуры здоровья;

- физическую готовность – повышение уровня физической подготовленности родителей, детей и педагогов, что мотивирует к активной двигательной деятельности;

- педагогическую готовность – создание воспитательно-образовательного пространства «родители – дети – педагоги» на основе знаний закономерностей психофизического развития ребенка;

- социальную готовность – создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между родителями, детьми и педагогами.

Все эти компоненты переплетаются между собой и не только могут, но и должны работать как единое целое. Для этого считаем необходимым:

- создать положительное отношение педагогов и родителей друг к другу;
- организовать родителей активно участвовать в процессе физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации;
- расширить кругозор родителей познаниями в области здоровья и физической культуры с помощью педагогов, и медицинского работника;
- дать возможность родителям выбирать формы взаимодействия с педагогами по вопросам формирования основ физической культуры и здоровья;
- рассмотреть возможность внедрения здоровьесберегающих технологий в семейную среду (рекомендации специалистов, видеоматериалов, проведение деловых игр, тренингов; и т. д.);
- дать возможность родителям приобрести организационный опыт и практику социальной активности в реализации совместных проектов, участие в круглых столах и семинарах, конференциях.

Практика показывает, что целенаправленная система организационно-социального партнерства дошкольной образовательной организации и семьи позволяет сформировать основы физической культуры и культуры здоровья, подготовить к школе не только детей, но и родителей.

**Выводы.** В качестве новых стратегических ориентиров развития системы физического воспитания в условиях дошкольного образования на социальном и организационном уровнях (для воспитанников, педагогов и родителей) можно выделить: воспитание личности; развитие и совершенствование физических возможностей; приобретение умений и знаний в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

На уровне конкретной дошкольной образовательной организации они трансформируются в следующие направления: правильное и своевременное физическое развитие ребенка; включение ребенка в активную деятельность как можно с более

раннего возраста; создание обстановки, которая будет стимулировать физическую активность – эмоционально комфортная и дружелюбная среда в детском коллективе, атмосфера поиска; разнообразие физической деятельности для получения результата – развитие физических качеств и способностей; предоставление ребенку свободы в выборе деятельности, способов и оборудования, продолжительности занятий, их чередовании; регулярный и системный характер физкультурной и оздоровительной деятельности; постоянное стимулирование ребенка к активности, поддержка при возможных неудачах, проявление веры в его возможности, сопереживания и терпения; своевременная, но дозированная помощь со стороны педагогов при возникающих трудностях и тупиковых ситуациях; использование для развития детей только игровых форм, не допуская превращения занятий в скучные тренировки.

В заключение хочется отметить, что мы стараемся создать максимальные условия для развития физических способностей детей с раннего и дошкольного возрастов, приобщения воспитанников к здоровому образу жизни. Когда родители, дошкольная организация и дополнительное образование заодно – ребенок спокойно и уверенно идет по пути беспрепятственного развития и становления здоровой, активной и всесторонне и гармонично развитой личности. Важно при этом прислушиваться к желаниям и потребностям ребенка, развивая задатки, данные от природы.

### **Литературные источники**

1. Матвеев, Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления. – М.: Теория и практика физ. культуры. 2009. – № 9. – С. 16–17.
2. Фирсин, С. А., Маскаева, Т. Ю. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. М., 2015. – 233 с.
3. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Сост.: В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков, Е. В. Стопникова. М., 2017. – Часть 1. – 448 с.
4. Яркина, Т. Н. Подходы к физическому развитию и воспитанию дошкольников в контексте реализации федерального



государственного образовательного стандарта дошкольного образования. М.: Научно-педагогическое обозрение. 2015. – № 5. – С. 43–49.

УДК 372.363

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**О. В. Суханова, И. Ю. Асауляк, М. А. Головчиц**

*Существует множество программ физического развития дошкольников, но инструкторы по физкультуре продолжают поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов – включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейроигр. Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т. д.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, нейрогимнастика, память, внимание, функции.*

## **USE OF NEUROGYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

**O. V. Sukhanova, I. Yu. Asaulyak, M. A. Golovchits**

*There are many programs for the physical development of preschoolers, but physical education instructors continue to search for new modern forms, methods and techniques for improving their work. One of these techniques is the inclusion of elements of neuro-gymnastics or active and sedentary neuro-games into traditional classes. Thanks to neurogymnastics, intellectual*

*processes are optimized, efficiency increases, mental activity improves, the work of the cerebral hemispheres is synchronized, fatigue is reduced, speech function is restored, the immune system is increased, memory, attention, and thinking are improved. The subcortical structures of the brain improve, etc.*

**Keywords:** *physical development, neurogymnastics, memory, attention, functions.*

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана многими учеными. Научные труды Л. С. Выготского, М. М. Кольцовой и других отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребенка. Исследования Г. А. Каданцевой, И. К. Спириной, В. А. Баландина показали наличие тесной связи между показателями физической подготовленности и уровнем развития познавательных процессов у дошкольников. В работах Н. И. Дворкиной практически доказана связь, между отдельными показателями психических и физических качеств личности [1].

В головном мозге людей всех возрастов под влиянием определенных условий могут возникать новые межнейронные связи, появляются нейроны и кровеносные сосуды. Одно из таких условий физическая активность. Общеизвестен факт, что физическое развитие ребенка опережает познавательное и активно стимулирует его. Дошкольники познают окружающий мир, взаимодействуя с ним [2].

Существует множество программ физического развития дошкольников, но инструкторы по физкультуре продолжают поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов – включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейроигр. Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т. д.

Нейрогимнастика, или гимнастика для мозга, – это система упражнений для развития нейропластичности, т. е. способности нейронов и нейронных сетей в мозге изменять связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорное стимулирование и другой опыт. Она активно задействует все органы восприятия в разных комбинациях. Целью такой гимнастики заключается в развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи. Упражнения нейрогимнастики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка. Главный принцип нейрогимнастики – постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом [3].

Основные правила выполнения упражнений нейрогимнастики:

- должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- необходимо выполнять упражнения регулярно.

Немаловажное достоинство нейрогимнастики – отсутствие противопоказаний. Нейрогимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений и игр. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Для детей важно движение. С рождения и до школы у ребёнка идёт созревание сенсорных систем: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Для их правильного развития необходимо, чтобы мозг верно «перерабатывал» всю поступающую информацию. А дети познают этот мир не через взрослых, с помощью движения.

Если у ребёнка слабая активная деятельность, то и речь у него, как правило, тоже страдает, а это значит сбой в работе мозга. В идеале, ребёнок должен вести себя немного спокойнее, чем хулиганы из мультика «Осторожно, обезьянки»: мама замучена, зато сколько нейронных связей образовалось в головах её неугомонных малышей. Дело в том, что при выполнении

определённых физических действий, и образуются эти связи, соответственно, повышается способность к обучению. Помочь в этом могут как раз нейродинамические упражнения.

Нейрогимнастика стимулирует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях. Ее главная цель – развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи.

Главный принцип нейрогимнастики – постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом.

Цели нейрогимнастических упражнений: синхронизация развития полушарий, развитие мелкой моторики, развитие координации, ловкости, развитие памяти, внимания, развитие речи и мышления.

Основные правила выполнения упражнений нейрогимнастики: должны быть задействованы не менее двух органов чувств; нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды, которые ранее оставались незамеченными; следует менять привычные маршруты выполнения движения; необходимо выполнять упражнения регулярно.

При выполнении определённых физических действий у человека образуются нейронные связи, соответственно, повышается способность к обучению. Поэтому, чтобы образовывать и развивать эти связи у детей дошкольного возраста можно использовать как раз нейродинамические упражнения и игры в процессе занятия по физической культуре. Далее приведем пример таких игр и упражнений для детей старших и подготовительных групп.

В вводной части занятия можно использовать ходьбу с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая – на пятке, ходьба спиной вперед, ходьба ноги с крестно меняя ноги на каждый шаг и т. д. Ещё можно использовать для ходьбы оборудование (дорожки, мостики, специальные коврики, координационные (верёвочные) лестницы).

В общеразвивающих упражнениях можно использовать разноименное поднимание ног и рук, а также задания для рук

при выполнении привычных упражнений – при выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание. Приступать к занятиям следует, постепенно включая по одному (или по два) простых задания.

Ниже приведены примерные упражнения для проведения нейрогимнастики:

1. Упражнение «Перекрестные шаги». Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий. Занять положение стоя. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности приклоняется ладонь правой руки.

2. «Ладушки». С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок – хлопок двумя руками с партнёром – хлопок – хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром)

3. «Ладонь–локоть». Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

4. «Ухо–нос» или «Веселые обезьянки». Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом. Итак, левой рукой берем за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

Использование нейрогимнастики на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. Упражнение для мозга

также способствуют развитию координации движений и психофизиологических функций.

Под влиянием нейро тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики на физкультурные занятия, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, повышается концентрация внимания, происходит формирование пространственных ориентаций, повышается уверенность в своих силах. А это, в свою очередь, является одним из главных критериев психологического здоровья дошкольников.

### **Литературные источники**

1. Самопознание: [https://samopoznanie.ru/articles/chto\\_takoe\\_neyrogimnastika\\_i\\_chem\\_ona\\_polezna/#ixzz685Wk1yDx](https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_chem_ona_polezna/#ixzz685Wk1yDx)
2. Мир психологии: <http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/forall/800-2009-10-20-15-40-57.html>
3. Нейрогимнастика: <https://www.b17.ru/blog/58658/>

УДК: 796.332.012.12-053.67

## **ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

**В. А. Караман, Т. Н. Чебан**

*Рассматривается необходимость учета теоретических и методологических основ физической подготовки юных гандболистов при построении учебно-тренировочного процесса спортивной школы. В возрасте 14–16 лет у юных гандболистов выявлен низкий уровень общей выносливости. Одним из ведущих двигательных качеств, влияющих в целом на проявления спортивного мастерства, а также на возможности их совершенствования является общая выносливость футболистов. В результате чего у них снижается эффективность технико-тактических*

действий в соревновательные условия. Предлагается включить в тренировочный процесс гандболистов средства подготовки с компенсаторной направленностью. Планирование после игровых выходных дней для гандболистов, полностью не решает проблему восстановления их организма. Необходимы специальные средства тренировки, которые будут гораздо эффективнее восстанавливать и накапливать внутренние резервы организма по принципу – «смена деятельности – тот же отдых».

**Ключевые слова:** общая выносливость; специальная выносливость; физическая подготовка; физическая работоспособность; гандболисты.

## EDUCATION OF GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE FOR YOUNG HANDBALL PLAYERS

V. A. Karaman, T. N. Cheban

*Considers the need to take into account the theoretical and methodological foundations of physical training of young handball players in the construction of the educational and training process of a sports school. At the age of 14–16, young handball players showed a low level of overall endurance. One of the leading motor qualities that affect the overall manifestations of sportsmanship, as well as the possibilities of their improvement, is the overall endurance of football players. As a result, their effectiveness of technical and tactical actions in competitive conditions decreases. It is proposed to include in the training process of handball players means of training with a compensatory orientation. Planning after the game days off for handball players does not completely solve the problem of restoring their body. Special training tools are needed that will be much more effective in restoring and accumulating the internal reserves of the body according to the principle – “change of activity is the same rest”.*

**Keywords:** general endurance, special endurance, physical fitness, physical performance, handball players.

**Актуальность.** Гандбол является сложным, многофакторным видом спорта, эффективность которого зависит от взаимосвязи технической, тактической, физической и психологической подготовки. Чемпионат мира по гандболу показал, что на современном уровне развития гандбола технически и

тактически подготовленные команды в большинстве случаев проигрывают командам физически хорошо подготовленным. Практика современной подготовки юных гандболистов нуждается в перенесении акцентов на формирование основных физических качеств (быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости), которые могут привести к качественному улучшению учебно-тренировочного процесса. В работе с юными гандболистами лет замечено, что недостаток физической активности отрицательно сказывается как на общем самочувствии спортсменов, так и на их работоспособности, успеваемости, способности противостоять различного рода психологическим стрессам.

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности [1]. Возможность ее развития в той или иной мере заложена в каждом организме. Исследуя уровень выносливости организма, обычно фиксируют время, в течение которого спортсмен способен выполнять заданное упражнение.

**Цель работы** – теоретическое исследование особенностей воспитания общей и специальной выносливости у юных гандболистов и обобщение педагогического опыта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** *Общая выносливость* – это способность организма выполнять длительное время циклическую физическую деятельность (бегать, прыгать, плавать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде и т. д.) без признаков заметного утомления при нагрузках средней сложности и тяжести. Недостаточный уровень развития общей выносливости отчетливо заметен, например, в неспособности полноценно участвовать в продолжительных спортивных играх, в беге на средние и длинные дистанции. Уровень общей выносливости обусловлен таким показателем, как максимальное потребление кислорода (МПК), который организм спортсмена использует за единицу времени, поэтому данную выносливость также называют аэробной.

Ряд исследователей (Ю. В. Верхошанский, Л. П. Матвеев, В. С. Фарфель и др.) признают выносливость одним из ведущих физических качеств в подготовке спортсмена. При этом



уровень выносливости мало зависит от его технического мастерства. В основе выносливости лежат сложные физиологические, морфологические, биохимические свойства организма. Так, на выносливость влияет состояние центральной нервной системы, органов дыхания, системы энергообеспечения, способности организма поглощать, транспортировать и утилизировать кислород.

У большинства ученых (Л. П. Матвеев, В. С. Фарфель, Е. Н. Захаров, А. В. Коробков), исследовавших специфику формирования выносливости, прослеживается мысль о том, что на подготовительном этапе важно совершенствовать аэробные возможности, которые зависят от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укреплять опорно-двигательный аппарат с дальнейшим увеличением объема нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения. Таким образом, происходит улучшение выносливости под влиянием постепенного увеличения нагрузок в циклической подготовке. В среде специалистов в области любительского спорта нет единого мнения относительно эффективных методов воспитания выносливости. Одни ученые (М. Я. Виленский, Т. Ю. Круцевич, В. П. Кравцов, Е. А. Шуняева) склонны считать наиболее приемлемым равномерный метод, другие (В. С. Мартыненко, И. С. Козлов) отдают предпочтение интервальному методу. Вместе с тем общепринятым является мнение о том, что основной метод тренировки общей выносливости организма спортсмена – метод длительных, непрерывных, равномерных нагрузок. Он позволяет спортсмену выработать экономичный способ передвижения, умение расслаблять мышцы, распределять усилия и возможности организма. В связи с этим А. М. Якимов справедливо отмечает: «Для приобретения общей выносливости бег в непрерывном, равномерном, длительном темпе незаменим, чтобы приучить организм к экономному обмену веществ. Поэтому важно выработать условный рефлекс экономического усилия (путем тренировки) и развить функциональные способности организма, приспособленные к деятельности в течение продолжительного отрезка времени» [4, с. 1]. Учитывая, что потребление кислорода у разных спортсменов при одинаковой

нагрузке различается, следует установить такую скорость передвижения и такую продолжительность тренировки, при которых будет сохраняться устойчивое состояние организма всех гандболистов.

Ряд современных ученых (М. Я. Виленский, Ю. И. Евсеев, М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева и др.) придерживаются мнения, что определяющим импульсом для развития общей выносливости является использование циклических упражнений аэробного характера. В частности, российский исследователь Л. Ю. Гущина подчеркивает: «Равномерная работа при пульсе 130–150 уд/мин., обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем по закону супервосстановления работоспособности после отдыха от проделанной работы. Таким образом, тренировочная работа по развитию общей выносливости сводится к повышению тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы невысокой интенсивности» [5, с. 2].

Продуктивные средства совершенствования общей выносливости – плавание, езда на велосипеде, упражнения без утяжеления, подвижные игры, эстафеты, аэробика, а также спокойный бег в сочетании с ходьбой в условиях постепенного увеличения продолжительности тренировки, повторяющийся бег на средние и длинные дистанции, чередование бега с дыхательными и общеразвивающими упражнениями, фартлек. При использовании фартлека прибегают к бегу на природе с чередованием скорости, однако без выхода на максимальную скорость и бега наперегонки. Беговые упражнения футболистами выполняются обычно 30–50 мин. при частоте сердечных сокращений не более 150–165 уд/мин. Положительный эффект дает использование комплексов упражнений повторяющегося характера.

В совершенствовании общей выносливости у гандболистов в юном возрасте на общеподготовительном этапе подготовительного периода широко используется кроссовая под-

готовка. Эта нагрузка не существенно влияет на мышечное напряжение и происходит на фоне удовлетворения кислородного долга. Например, в качестве нагрузки малого объема используется бег на 5 000 м за 30 мин. Бег на 10 000 м в течение 60 мин. считается средней нагрузкой, а бег на 15 000 м за 90 мин. – нагрузкой большого объема. Кроссовый бег, как правило, выполняется за счет использования аэробных источников энергии. При этом целесообразно, чтобы пульс у спортсменов находился в пределах 60–80 % от максимально допустимых показателей частоты сердечных сокращений.

Ряд ученых (В. П. Филин, Н. А. Фомин и др.) считает основополагающим в развитии общей выносливости у гандболистов использование переменного, прерывистого бега без выхода на максимальную скорость. А. А. Гужаловский считает целесообразным использование метода строго регламентированных упражнений со стандартной интервальной и непрерывной нагрузкой. Метод интервальной тренировки не всегда оправдан в подготовке атлетов, специализирующихся на длинных дистанциях, однако специфика гандбола, где интенсивный бег сменяется трусцой, позволяет эффективно его использовать в том числе в процессе формирования общей выносливости у юных гандболистов.

Распространенным в среде ученых (В. В. Кузовенков, А. А. Тимофеев) является мнение о целесообразности комплексного использования различных средств (бег, кроссы, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры) формирования общей выносливости спортсменов. Предпочтительными являются циклические упражнения анаэробного характера (В. В. Волков, М. Я. Виленский). В частности, М. Ю. Коротаева и А. Е. Макаева отмечают: «Выполнение однообразных двигательных заданий, одинаковых по нагрузке, оказывает положительное воздействие на тренировку общей выносливости. Упражнения, четко дозируя по числу повторений и интервалам отдыха, следует применять в единстве с легкоатлетическими заданиями, спортивными и подвижными играми, значительно повышающими не только выносливость, но и общий эмоциональный фон занятий. Важной особенностью является и то, что повышение эффективности, достигнутое при ком-

плексном применении различных средств, сохраняется дольше, чем при раздельном их использовании» [6, с. 2].

*Специальная выносливость* – это способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой определенного вида спорта, конкретных упражнений. Специальная выносливость проявляется во взаимодействии с другими физическими качествами, поэтому выделяют силовую, скоростную, координационную специальную выносливость. Ученые отмечают возрастные различия в формировании каждого из видов выносливости. Спецификой специальной выносливости гандболистов является необходимость совершенствования всех ее видов, т. к. они практически не зависят друг от друга.

Распространенным является мнение о нецелесообразности выделения тренировок для совершенствования специальной выносливости. Так, Д. И. Калинин отмечает, что совершенствование общей и специальной выносливости в гандболе осуществляется одновременно: «Каждодневные долговременные занятия бегом развивают как общую, сердечно-сосудистую выносливость, так и специальную – беговую и прыжковую» [7, с. 2].

Ряд исследователей (В. С. Аграненко, Н. Г. Озолин и др.) для формирования специальной выносливости рекомендуют игровой метод и круговую тренировку. В качестве средств развития специальной выносливости футболистов широко применяются игровые упражнения, разработанные А. М. Зеленцовым.

Для развития специальной выносливости широко используется интервальный метод, сущность которого заключается в многократном повторении кратковременных упражнений. Для воспитания специальной выносливости юных гандболистов может использоваться один из его вариантов: чередование бега на короткие дистанции на предельной скорости с бегом на длинные дистанции с минимальной скоростью в сочетании с продолжительными интервалами отдыха.

Специфика игры в гандбол заключается в ускорениях и рывках протяженностью от 15 до 60 м. Высокому уровню скоростной и скоростно-силовой выносливости способствует под-

держка темпа беговых упражнений на 30, 40, 60 м с короткими интервалами отдыха между сериями за счет совершенствования анаэробно-алактатных механизмов энергообеспечения (В. М. Волков, Н. В. Зайцева, Н. Н. Яковлев). В данном случае мы рекомендуем применение 5–7 серий, в каждой из которых выполняется до восьми повторений упражнений при общем метраже скоростной работы 240–300 м. После 1–1,5 мин. повторений делается пауза от 30 до 60 с.

Ряд исследователей (А. В. Лотоненко, И. С. Козлов и др.) предложили авторские методики построения тренировок, в основе которых, как правило, выделяют 2–3 этапа годичного цикла с опорой на равномерный, переменный, повторный и интервальный методы. В данном случае предполагается постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки, волнообразное ее изменение, вариативность используемых методов, что в целом призвано обеспечить преимущество в совершенствовании специальной выносливости при исчерпывании резервов адаптации к одному виду нагрузки и замене ее другим. При этом следует учитывать фактор предпочтения минимальных нагрузок, установленный в исследованиях В. А. Заварзина, В. В. Козина, Г. С. Лалакова, которые экспериментально доказали, что значительные физические нагрузки, развивающие выносливость, ухудшают состояние координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств и только нагрузки малых объемов не вызывают отрицательных сдвигов физического состояния спортсменов. Упреждению отрицательного воздействия нагрузок, используемых в процессе совершенствования выносливости, может служить грамотное построение тренировочных микроциклов в структуре базового мезоцикла.

Анализ работы практикующих тренеров по гандболу показал, что большинство из тренеров в процессе воспитания общей и специальной выносливости юных гандболистов предпочитают метод круговой тренировки и игровой метод, при этом, как правило, игнорируя переменный и непрерывный методы. Опираясь на данные, полученные в ходе работы с воспитанниками МОУ ДО «СДЮШОР № 1» г. Тирасполь, мы рекомендуем равномерный метод воспитания общей и спе-

специальной выносливости, состоящий из следующих компонентов:

1. Разминка.

2. Развивающие физические упражнения на общую физическую подготовку.

3. Специально-подготовительные упражнения (не более 2 мин.):

а) с интенсивностью 85-90 % от максимально возможной: бег от 400 м до 800 м по 3-5 повторений, «отжимания», приседания, выпрыгивания (отдых между упражнениями составляет 5-7 мин.);

б) упражнения, максимальная интенсивность которых не превышает 8-10 с (отдых между упражнениями составляет 35-40 с);

в) максимальная серия включает 8-12 упражнений (отдых между сериями длится 5-8 мин.; не более 3-4 серий).

При этом интервалы отдыха между первой и второй сериями, как показала практика, целесообразно делать не менее 6 мин., между второй и третьей – 4 мин., а между третьей и четвертой – 2 мин. Мы считаем, что в раннем возрастном периоде подготовки девочек-футболисток время, отводимое на воспитание общей выносливости, должно примерно соответствовать времени формирования специальной выносливости, и только с 9 лет и в последующие возрастные периоды акцент следует постепенно сдвигать в сторону специальной выносливости.

В основной части тренировки специальной выносливости юных гандболистов эффективность показало использование интенсивного челночного бега 7×50 м, переменного бега на дистанции 50-300 м с ведением мяча, повторного бега на дистанции 100-500 м, интервального бега на дистанции 40-500 м с интервалом отдыха, в 3-4 раза превышающим время, затраченное на бег с ЧСС до 160 уд/мин

**Выводы.** Успех в игровой деятельности юных гандболистов определяется формированием устойчивой мотивации к тренировкам, высокого уровня основных физических качеств, среди которых важнейшим является общая и специальная выносливость. Равномерные физические нагрузки способствуют совершенствованию общей подготовленности гандболистов,

предохраняют от перенапряжения и переутомления, перетренированности, легче поддаются тренерскому контролю. Воспитание выносливости предполагает постепенное увеличение доли специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа. Основополагающая роль в достижении высоких спортивных результатов на начальном этапе подготовки гандболистов принадлежит построению и содержанию учебно-тренировочного процесса.

На основе обобщения опыта работы тренеров МОУ ДО «СДЮШОР № 1» г. Тирасполь мы считаем целесообразным в процессе подготовки юных гандболистов лет придерживаться принципа чередования комплексной и избирательной направленности, обеспечивающего быстрый адаптационный эффект. Эффективным является отведение на общеподготовительном этапе тренировки 70 % времени на воспитание выносливости и 30 % на формирование скоростно-силовых качеств, на специально-подготовительном этапе 50 % времени на оптимизацию выносливости и 50 % на развитие скоростно-силовых качеств, на соревновательном периоде до 20 % времени на улучшение выносливости и 80 % на совершенствование скоростно-силовых качеств.

### **Литературные источники**

1. Выносливость [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%>.
2. Гущина, Л. Ю. Развитие общей выносливости студентов вузов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rep.polessu.by/bitstream/>.
3. Калинин, Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов [Электронный ресурс] / Д. И. Калинин // Молодой ученый. – 2016. – № 19. – С. 426–428. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/123/33700/>.
4. Коверсун, Л. Исследование показателей развития выносливости у юных легкоатлетов 13–14 лет [Электронный ресурс] / Л. Коверсун. – Режим доступа: [https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625b2bd78a4d43a89421306c26\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625b2bd78a4d43a89421306c26_0.html).

5. Коротаева, М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2017. – № 48. – С. 315–318. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/182/46781/>.

6. Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физ. культура в шк., 1998. № 1.

7. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. – Режим доступа: <https://cutt.ly/zwLZWb7A>.

УДК 37.013.8

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Карпенко, О. В. Трусова

*Посвящена вопросу возможности физической культуры в снижении конфликтных ситуаций у детей старшего школьного возраста с позиции межличностного общения. Создание на занятиях комфортного психологического климата будет способствовать формированию положительного межличностного общения, что поможет детям старшего школьного возраста избежать конфликтных ситуаций.*

**Ключевые слова:** конфликтные ситуации, школьники, подростки, межличностное общение.

## PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR CONFLICT PREVENTION IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION

A. V. Karpenko, O. V. Trusova

*Devoted to the issue of the possibility of physical culture in reducing conflict situations in high school children from the perspective of*



---

*interpersonal communication. Creating a comfortable psychological climate in the classroom will contribute to the formation of positive interpersonal communication, which will help high school children avoid conflict situations*

**Keywords:** *conflict situations, schoolchildren, teenagers, interpersonal communication.*

**Актуальность.** В современном образовании все большую остроту принимает проблема взаимодействия участников педагогического процесса [3]. Трудность педагогического взаимодействия обусловлена высокой конфликтностью, что проявляется в столкновении субъектов педагогического процесса в учебно-воспитательных ситуациях.

Педагогический конфликт необходимо рассматривать как проявление обострившихся противоречий, которые возникают в результате профессионального и межличностного взаимодействия участников образовательного процесса, что приводит к возникновению отрицательной эмоциональной формы общения между ними.

Причинами возникновения любого конфликта являются противоречия, которые испытывает личность при взаимодействии в социуме.

С позиции педагога физической культуры такими противоречиями могут являться ответственность за здоровье учащихся, неудовлетворенность в признании его профессиональных знаний, уважении педагога со стороны обучающихся.

С позиции обучаемых такими противоречиями являются наличие возрастных чувствительных периодов, которые ведут к изменению поведения, возникновению неадекватных реакций на замечания, индивидуальные особенности личности учащихся, непонимание действий педагога. Нередко конфликтная ситуация может сложиться из-за различия во взглядах, убеждениях, нравственных установках.

**Цель исследования:** обосновать педагогические возможности при профилактике конфликтов в образовательном процессе на уроках физической культуры.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы и обобщение педагогического опыта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Юношество является особым периодом развития личности и роль педагога на данном этапе крайне важна. Неумение педагога на практике управлять межличностными конфликтами, находить оптимальные способы их предупреждения и разрешения негативно сказываются на учебном процессе. Многие процессы, происходящие в педагогической деятельности – это проблемы коммуникативного характера. Поэтому большое значение имеет внедрение в педагогическую практику здоровьесберегающих технологий, способствующих снижению конфликтов и развитию позитивных взаимоотношений в образовательном пространстве школы.

Физическая культура в школе является одной из немногих уроках, где происходит прямое общение участников образовательного процесса. Поэтому педагогу очень важно понимать настроение, личностные особенности и возможности каждого студента, чтобы избежать конфликтных ситуаций. Во время педагогического процесса субъекты, которые находятся в конфликтной ситуации, испытывают сильное психологическое и эмоциональное напряжение. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении может вызвать стресс. Поэтому так необходимо научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием, чтобы иметь возможность вовремя снять психологическое напряжение.

Учебный процесс по физическому воспитанию должен быть направлен на создание комфортного психологического климата, на формирование межличностного общения [2]. Именно на занятиях по физическому воспитанию есть все необходимые условия для создания комфортного психологического климата, который будет способствовать установлению положительных межличностных отношений и даст возможность научить студентов бесконфликтному поведению.

Одной из наиболее значимых причин, которая вызывает конфликтные ситуации у студентов, является недостаточная степень психофизической готовности к обучению, что приводит к быстрой утомляемости, росту заболеваемости, неспособности переносить увеличение учебных и эмоциональных нагрузок. У многих студентов выявлено значи-

тельное преобладание реакции возбуждения над реакцией торможения. Анализируя психофизическую готовность школьника к обучению, была рассмотрена эмоционально афферентная сфера, которую определяет уровень тревожности учащихся. Высокий уровень тревожности определяется напряжённостью межличностных взаимодействий и является одним из основных факторов в формировании конфликтного поведения. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, которое характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях [1]. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами. Нас будет интересовать главным образом состояние тревоги как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность активной личности.

В исследованиях Ольховской Е. Б. и Сапегинной Т. А. было рассмотрено влияние физических упражнений на состояние эмоционально-афферентной сферы учащихся. Было доказано, что у школьников, занимающихся дополнительно физической культурой и спортом, уровень тревожности находится в зоне умеренных величин, тогда как у студентов занимающихся 2 раза в неделю, в зоне высоких. Более низкий уровень тревожности свидетельствует о том, что средства физической культуры способствуют оптимизации эмоциональной сферы, что создает благоприятные условия для формирования адекватного социального поведения учащихся и уменьшению конфликтных ситуаций [1].

**Выводы.** На основании этих исследований мы предполагаем, что направленное использование средств физической культуры и спорта в ходе учебно-педагогического процесса

будет способствовать повышению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, что приведет к изменению негативных эмоциональных состояний в позитивные, снижению возможности возникновения конфликтных ситуаций.

### Литературные источники

1. Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

2. Сапегина Т. А., Ольховская Е. Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности. Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. – Т. 13. – С. 2316–2320.

3. Шахматова О. Н. Педагогическая конфликтология: учебное пособие / И. А. Курочкина, О. Н. Шахматова. Екатеринбург: изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2013. – 229 с.

УДК 796.332.015-053.67

## ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А. А. Кузьменко, Т. Н. Чебан

*Исследовано влияние особенностей технико-тактической подготовки юных футболистов в годичном цикле на успешность игровой и соревновательной деятельности. Раскрыл структуру учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах подготовки юных футболистов. В результате полученных данных до и после педагогического эксперимента автор провел сравнительный анализ количественных и качественных показателей технико-тактических командных действий.*

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, футбол, техника, тактика, двигательные действия, приемы, игроки.

---

## OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

A. A. Kuzmenko, T. N. Cheban

*Investigated the influence of the features of technical and tactical training of young football players in the annual cycle on the success of playing and competitive activities. He revealed the structure of training sessions in the preparatory, competitive and transitional periods of training of young football players. As a result of the data obtained before and after the pedagogical experiment, the author conducted a comparative analysis of quantitative and qualitative indicators of technical and tactical team actions.*

**Keywords:** *educational and training process, football, technique, tactics, motor actions, techniques, players.*

**Актуальность.** Современный футбол – это технически сложный, динамичный, т. е. требующий быстрого принятия решения и смены двигательных действий в изменяющихся внешних условиях, спорт, направленный в большей степени на максимальное использование скоростно-силовых качеств, индивидуально технического мастерства, а также групповых и командных тактических взаимодействий. Футбол постоянно совершенствуется – это очевидный факт, который наблюдает весь мир в последние десятилетия [1].

Сегодня без качественной подготовки юного резерва невозможно достижение высоких спортивных результатов в мире футбола. Такие авторы как Губа В. П., Лексаков А. В. выделяют четыре основные позиции, определяющие успех любой футбольной команды, в частности юношеской: «первое – это техника, второе – тактика, третье – морально-волевая подготовка и четвертое – функциональное состояние, состояние здоровья. Вот это главные основы, на которых основывается футбол, как, впрочем, и другие виды спорта. Но в основе лежит талант» [2–4].

Огромное значение зарубежные и отечественные тренеры уделяют технико-тактической подготовке своих команд. Под-

бор тренировочных упражнений осуществляется, учитывая тактические игровые схемы команды, варианты взаимодействий по позициям футболистов на футбольном поле [7].

Футбольные специалисты Губа В. П., Стула А., Майер Р., Смирнов Ю. И. постоянно отмечают растущий атлетизм при подготовке современных футбольных команд, техническое оснащение, позволяющее выполнять технические элементы на максимальных скоростях и с постоянно возрастающим давлением на игрока с мячом, а уровень тактической подготовки современных футбольных команд не иначе, как «высшая математика» и не назовёшь. Положение футбола сегодня требует вести активный поиск наиболее эффективных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовки футболистов на этапе высшего спортивного совершенствования, чтобы преодолеть существующие недостатки [2].

От этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства футболистов, отмечает Зеленцов А. М., идёт постепенное увеличение в тренировочном процессе упражнений технико-тактической подготовки, а к 18 годам, доводится до 50 % от общего объёма всех видов подготовки футболистов [16, 17].

Квалифицированная подготовка юных футболистов в наши дни, преодолевая существующие недостатки в технической и тактической подготовке спортсменов требует вести активный поиск и подбор наиболее эффективных тренировочных средств, методов, обеспечивающих обучение, способствующих повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию технико-тактических приемов игры. Это определило актуальность исследования повышения уровня технико-тактической подготовленности футболистов 12–13 лет.

На примере перспективного планирования учебно-тренировочного процесса футболистов 12–13 лет в МОУ ДО СДЮС-ШОР № 4 мы наблюдали как ставятся задачи, решение которых ведет к успешному освоению технико-тактической подготовки юных футболистов.

Мы предположили, что применение упражнений технико-тактической направленности при подготовке юных футболи-

стов 12–13 лет позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а также повысит общий уровень подготовки и качественно улучшит игровую деятельность юных футболистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс футболистов 12–13 лет в годичном цикле тренировки, на примере футбольной команды МОУ ДО СДЮСШОР № 4 города Тirasполь.

**Предмет исследования** – технико-тактическая подготовка юных футболистов 12–13 лет в годичном цикле тренировки.

**Цель работы** – исследование особенностей технико-тактической подготовки футболистов 12–13 лет в годичном цикле подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности, влияющие на успешность игровой и тренировочной деятельности юных футболистов 12–13 лет благодаря упражнениям технико-тактической направленности.

2. Исследовать методическую целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направленности юных футболистов 12–13 лет в годичном цикле тренировки.

3. Определить наличие положительного влияния, связанного с ростом уровня технико-тактической подготовки, упражнений технико-тактической направленности в процессе специализации юных футболистов 12–13 лет в годичном цикле тренировки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании анализа отечественной и зарубежной литературы по технико-тактической подготовке юных футболистов 12–13 лет мы определили, что увеличение уровня технико-тактической подготовки футболиста в значительной степени в сложных игровых ситуациях способствует повышению успешности игровой и соревновательной деятельности футболистов 12–13 лет.

Исследовали методическую целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направ-

ленности юных футболистов 12–13 лет в годичном цикле тренировки. Подбор тренировочных упражнений технико-тактической направленности осуществлялся с прицелом на использование в одном тренировочном занятии одного – двух упражнений по обучению технико-тактическим взаимодействиям. В среднем проведено порядка 8-ми учебно-тренировочных занятий с применением каждого упражнения.

Занятия по теории были поделены на разделы:

- 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока без мяча;
- 2) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом;
- 3) оборонительные игровые ситуации. По завершению разбора проводилось практическое разучивание технико-тактических действий [2].

Перед исследованием был изучен и проанализирован годичный учебно-тренировочный план МОУ ДО СДЮСШОР № 4 города Тирасполь. Организованы две группы: контрольная и экспериментальная. В исследовании приняло участие 30 футболистов 12–13 лет. Исследование проводилось в период с ноября 2012 г. по май 2013 года.

Нами была организована видеосъёмка 6 товарищеских игр и 6 официальных, которая преследовала цель зафиксировать процесс прогрессирования юных футболистов в технико-тактической подготовке. Видеопросмотр некоторых технико-тактических элементов в соревновательной деятельности 12–13-летних игроков позволил оценить их эффективность. В наблюдениях фиксировались технико-тактические действия игроков с мячом: правильно выполненным (отмечалось знаком «+») считалось такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохранялся под контролем игрока или попадал к партнеру по команде (если проводился удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот или участие принимает вратарь). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, определялось, что действие выполнено неточно (отмечалось знаком «-»).

Итогом обработки результатов педагогического наблюдения на начальном этапе эксперимента за соревновательной деятельностью юных футболистов 12–13 лет были определены количественные и качественные показатели технико-так-



тических командных действий в шести матчах двух контрольных команд. Нами было выявлено благодаря наблюдениям за игрой футболистов в шести матчах, что юные спортсмены выполняют 368–350 технико-тактических действий. В основном игроки осуществляли такие взаимодействия во время игры как, короткие и средние передачи мяча вперед – 27,3 %, перехват – 15,5 %, отбор – 15 %, обводка – 9 %. Остальные элементы игры используются редко, ведение – 1,5 %, удары по воротам ногами – 2,8 %, головой – 2,6 %, при этом потери мяча доходят до 25 %. Явных различий между юными футболистами двух групп не выявлено.

Проведённый анализ позволил определить, что в игроков в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента примерно одинаковая.

В подготовительном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

– в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения с мячом квадрат 20x20 м; упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, ускорения, челночный бег, эстафеты, броски и т. п.); упражнения без сопротивления: 1 вариант – «забегающие», 2 вариант – «стенка»

– в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: в течение 12 мин. юные футболисты совершали упражнение «Атака 2 в 1 на фланге с подачей в штрафную»; игра 8 x 8+1 нейтральный, 2 вратаря с продолжительностью игры 15 мин.; игра 9 x 9, без задания, 2 вратаря с продолжительностью игры 15 мин. – в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения на восстановление дыхания; стретчинг.

В соревновательном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

– в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения на «чувство

мяча» в движении и на месте; упражнения с мячом квадрат 20x20 м; упражнение на развитие скоростных качеств выполнялись в течении 12 мин: «Лесенка» + рывок со сменой направления; упражнение для отработки вариантов атаки 3 в 2 способа: «забегание», «вбегание»;

– в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: атака 3 в 2 с использованием фланга и полуфланга с завершением и длительностью – 15 мин.; игра 6 в 4 продолжительностью 15 мин.; игра 9 х 9 на  $\frac{3}{4}$  футбольного поля продолжительностью 20 мин;

– в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения из дыхательной йоги;

В переходном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

– в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения на «чувство мяча» в движении и на месте; упражнения с мячом квадрат 25x25 м; упражнение 1 в 1 в двое ворот выполнялось по 10 мин;

– в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнение 1 в 1 + 1 защитник – 15 мин.; игра 8 х 8 + 2 вратаря, в двое ворот продолжительностью 2 по 15 мин. – в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения на восстановление дыхания и на гибкость. В процессе исследования помимо игр мы просматривали и анализировали учебно-тренировочные занятия. В контрольной группе они осуществлялись согласно традиционным подходам и улучшение результатов произошло в незначительной степени. С юными футболистами экспериментальной группы учебно-тренировочные занятия проводились с доминированием упражнений технико-тактической направленности, где подбирались задания, в которых происходило взаимодействие в парах, тройках и т. д. В каждом упражнении делался упор на качественное исполнение, и по модели они напоминали игровые ситуации.

За период проведения эксперимента достоверно увеличился процент перехвата мяча в экспериментальной группе

на 10 %, в контрольной группе на 4,3 %. Результат передачи мяча на ход в экспериментальной группе вырос на 10,4 % и значительно превосходит результат контрольной группы, в которой отмечен прирост в 4,1 %; передачи мяча вперед прирост результата на 6 % в экспериментальной группе, в контрольной группе произошел меньший прирост данного показателя – на 3,3 %. Увеличился процент ведения мяча в экспериментальной группе на 9 %, в контрольной группе на 4,5 %, выявлена достоверность различий ( $p < 0,5$ ). Процент ударов по воротам значительно вырос в экспериментальной группе на 14 % в сравнении с контрольной группой, в последней рост показателя отмечен на 6,3 %. Следует отметить снижение количества потерь мяча в экспериментальной группе до 10 %. Процент потерь мяча в контрольной группе снизился до 7 %, что подтверждает отставание этой группы от экспериментальной. Используемые специальные упражнения и задания в учебно-тренировочном процессе юных футболистов предоставили возможность достичь положительного эффекта, нашедшего отражение в показателях технико-тактического мастерства игроков экспериментальной группы.

**Выводы.** Полученные результаты указывают на то, что в конце педагогического эксперимента под влиянием специальных упражнений, нацеленных на рост уровня технико-тактической подготовки, футболисты экспериментальной группы достоверно опередили игроков контрольной группы по всем показателям, исключая отбор мяча, где процент прироста результата в контрольной группе на 1 % больше, чем в экспериментальной.

Положительные результаты, полученные за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе, позволили утверждать, что использование тренировочных упражнений технико-тактической направленности в годичном цикле тренировки повышает успешность игровой и соревновательной деятельности футболистов 12–13 лет. С целью повышения эффективности, оптимизации и совершенствования процесса обучения, ориентированного на повышение технико-тактического мастерства футболистов, учителя физической культуры, тренеры при организации учебно-тренировочного процесса могут использовать данные проведенного исследования.

### Литературные источники

1. Альябев О. К. Факторы и критерия обуславливающие технико-тактической подготовленности спортсменов. // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43–47.
2. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. Спорт, 2018. – 621 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Проф-Издат. 2011. – 408 с.
4. Лисенчук Г. А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 22–27.
5. Лисенчук Г. А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физ. культуры. – 2008. – № 1. – С. 11–13.
6. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24–25 октября 2017 г. Т. 1 / УралГУФК; под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск, 2017. – 357 с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

УДК 796.035

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**О. М. Мамков**

*Разработана программа по физической культуре на основе применения комплекса оздоровительных упражнений системы пилатес у студенток специальной медицинской группы и предложена система мониторинга. Описано влияние экспериментальной программы на*

состояние здоровья, уровень физической подготовленности, формирование двигательных умений и навыков. Представлены результаты педагогического эксперимента по применению программы в учебном процессе студенток специальной медицинской группы, подтверждающие ее эффективность.

**Ключевые слова:** студентки специальной медицинской группы, физическая культура, пилатес, мониторинг, содержание пилатеса в учебном процессе.

## APPLICATION OF THE PILATES PHYSICAL AND IMPROVING SYSTEM IN WORK WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

O. M. Markov

*A program on physical culture was developed based on the use of a complex of health-improving exercises of the Pilates system for female students of a special medical group for students of a special medical group, and a monitoring system was proposed. The influence of the experimental program on the state of health, the level of physical fitness, the formation of motor skills and abilities is described. The results of a pedagogical experiment on the application of the program in the educational process of female students of a special medical group are presented, confirming its effectiveness.*

**Key words:** students of a special medical group, physical culture, Pilates, monitoring, content of Pilates in the educational process.

**Актуальность.** В настоящее время на фоне стремительного ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи одной из актуальных проблем физического воспитания в вузе является проблема поиска новых физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющих повысить физическую подготовленность студентов, мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. В связи с этим, появляется необходимость построения учебно-тренировочного процесса с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий.

Одной из таких физкультурно-оздоровительных технологий является система оздоровительных упражнений, фитнес-программа Пилатес. Данный комплекс представляет собой

серию упражнений в медленном темпе. Как и у других видов фитнеса, в результате регулярных занятий суставы становятся здоровыми, мышцы укрепляются, снимаются напряжение и боли в теле; происходит коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия. Одним из достоинств этой программы является бережное отношение к позвоночнику. Упражнения метода Пилатес позволяют снять напряжение с мышц позвоночника, при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, развить гибкость, овладеть грацией и пластикой движений [1].

**Цель исследования:** обоснование использования системы Пилатес в учебном процессе со студентами специальных медицинских групп, как эффективного средства физической культуры, позволяющего повысить общую работоспособность, снизить утомляемость, улучшить самочувствие.

#### **Методы и организация исследования.**

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, функциональная диагностика, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проходил на базе Приднестровского государственного университета имени Т. Г. Шевченко (г. Тирасполь) со студентками 1-го курса, которые по результатам медицинского осмотра были зачислены в специальную медицинскую группу, в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (2022–2023 гг.). Всего в исследовании приняло участие 80 человек (девушки). Студенты в течение одного года занимались 2 раза в неделю по методике пилатес.

В начале эксперимента были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Занятия в контрольной группе были построены по стандартной схеме: подготовительная часть – комплекс общеукрепляющих упражнений (ОРУ) на месте, в движении; основная часть состояла из комплекса ОРУ сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку. В основной части осваивались новые физические упражнения, закрепление раннее изученных двигательных навыков. Заключительная часть включала в себя упражнения на гибкость, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. От начала

занятия и до окончания, на протяжении всего урока проводилось измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В экспериментальной группе, наряду с традиционными упражнениями, выполнялись упражнения оздоровительной системы пилатес. Основное время занятия пилатесом делилось на три части. В первую часть занятия включались упражнения, выполняемые лежа на спине. Во вторую часть занятия – упражнения, выполняемые лежа на животе. В третью часть занятия – упражнения, выполняемые лежа на боку. После проведения каждой части занятия – отдых 2–3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. В заключительной части занятия студентки выполняли упражнения с применением глубокого дыхания и на расслабление мышц. Все упражнения подобраны по принципу постепенного усложнения [1]. Обязательное условие для всех занимающих – самоконтроль за осанкой и выработка навыка правильной осанки в процессе занятий. На протяжении всего занятия использовалось медленное музыкальное сопровождение и измерение ЧСС.

Во всех частях занятия были подобраны упражнения, которые по сложности соответствовали начальному уровню подготовленности студенток [2, 3]. По окончании занятия студентки заполняли дневники самоконтроля, в котором оценивали свои субъективные ощущения, такие как: самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность.

В начале и в конце семестра проводился контроль за динамикой функциональных показателей и физическим состоянием студенток.

*Функциональное состояние оценивалось следующими тестами:*

– проба Штанге – дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе;

– проба Генча – дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на выдохе; измерение частоты дыхания (ЧД).

*Контроль уровня физической подготовленности студенток определялся по следующим тестам:*

– физический тест на паравертебральные мышцы и средний отдел мышц, разгибающих позвоночник (исходное положение – лежа на животе, руки за головой, ноги на полу, поднимаем верхнюю часть туловища вверх и удерживаем максимальное время);

– физический тест на косые мышцы живота (исходное положение – лежа на спине, руки в стороны – опускание и поднятие прямых ног в стороны);

– физический тест на верхний отдел разгибателя позвоночника (исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища – удерживание поднятой головы вверх максимальное время);

– физический тест на прямую мышцу живота (исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища – поднятие и удержание прямых ног на высоту 20 сантиметров);

– физический тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища (исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой, поднятие и удерживание прямых ног максимальное время) [3].

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток 1 курса ПГУ им. Т. Г. Шевченко, обучающихся в специальных медицинских группах.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что в обеих группах у девушек отмечалось улучшение результатов по всем показателям, но более значительное улучшение показателей произошло в экспериментальной группе (табл.).

### **Результаты показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток СМГ**

	КГ		ЭГ	
	До	После	До	После
<b>Физическая подготовленность</b>				
Тест на паравертебральные мышцы и средний отдел мышц, разгибающих позвоночник (сек.)	22	26	23	28
Тест на косые мышцы живота (раз)	5	7	6	11
Тест на верхний отдел разгибателя позвоночника (сек.)	26	26	24	29
Тест на прямую мышцу живота (сек.)	16	20	14	25
Тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища (сек.)	17	19	18	23
<b>Функциональные показатели</b>				
Частота дыхания (цикл/мин)	17	16	17,3	13,5
Проба Штанге	40,1	43	42	49
Проба Генче	28	34	31,2	40,5



В экспериментальной группе у студенток отмечалось значительное снижение частоты дыхания, увеличилось время задержки дыхания в пробах Генча и Штанге, что скорее – всего связано с применением дыхательных упражнений системы пилатес. Также отмечается значительный рост показателей уровня физической подготовленности.

**Выводы.** Таким образом, применение комплекса оздоровительных упражнений системы пилатес у студенток специальной медицинской группы оказало положительное влияние на изменение показателей системы дыхания и способствовало повышению физической работоспособности, что можно говорить о целесообразности включения в программу учебных занятий фитнес – комплекс пилатес.

Однако необходимо отметить, что при проведении занятий со студентками специальных медицинских групп с включением элементов системы пилатес необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, наличие заболеваний [4].

### Литературные источники

1. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т. Н. Шутова [и др.] // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – 2016.– С. 595–600.

2. Сырова И. Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: методическое пособие/ И. Н. Сырова, В. И. Марахтанова, В. Г. Двоеносов – Казань, 2015. – 79 с.

2. Лапыгина О. В., Морозова Е. Н. Пилатес – как средство оздоровления детей и молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», Уфа, УГАТУ, 2009. – С. 133–135.

3. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск: УлГТУ, 2012.– 103 с.

4. Чернышова Т. В. Использование физических упражнений по системе «Пилатес» для самостоятельных и организованных занятий: метод. указания. Омск: Изд-во ОмГТУ, – 2009.

УДК 378.17

## ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

А. Г. Михнева, М. В. Пахалюк

*Посвящена вопросам гигиенического обеспечения здоровьесберегающего образовательного процесса на занятии в вузе. Раскрыты факторы снижения здоровья студентов на занятии.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающий образовательный процесс, студенты вуза, учебное занятие.

## HYGIENIC PROVISION OF HEALTHY EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY

A. G. Mikhneva, M. V. Pakhalyuk

*Devoted to the issues of hygienic provision of a health-saving educational process in the classroom at a university. The factors of reducing the health of students in the classroom are revealed.*

**Keywords:** health-saving educational process, university students, educational activity.

Современное высшее образование сопровождается интенсификацией процесса обучения, поэтому проблема сохранения здоровья студентов является актуальной. Ряд авторов (Н. П. Абаскалова, А. Г. Маджуга, Г. А. Мысина, В. Н. Ирхин и др.), отмечают, что обучение в вузе является здоровьезатратным и предлагают решить проблему с участием педагогов [1–4].

Образовательный процесс на занятиях информационно перегружен и вызывает чрезмерное напряжение студентов.

Большую отрицательную роль здесь играют гигиенические факторы, снижающие уровень здоровья студентов. К таким факторам относят: длительное искусственное сокращение объема произвольной двигательной активности студентов, интенсификацию учебного процесса; нерациональную организацию учебного процесса; несоблюдение гигиенических требований согласно СанПину и др. [2]. Например, результаты опроса будущих учителей ПГУ им. Т. Г. Шевченко показали, что факторами риска на аудиторном занятии обучающиеся считают неблагоприятную предметно-пространственную среду.

Гигиенический подход сохранения здоровья студентов освещается рядом авторов (В. Н. Ирхин, Т. Ш. Миннибаев, Е. П. Мелихова) [2, 5, 6]. Данный подход заключается в снижении внешних отрицательных факторов воздействия на здоровье студентов посредством регламентации образовательного процесса и отдельных его видов, учета гигиенических требований и норм организации предметно-пространственной среды, использования оборудования и т. д.

В докторской диссертации Т. Ш. Миннибаева были освещены гигиенические вопросы организации аудиторных занятий, режимов труда и отдыха студентов, учета условий формирования рабочих поз в процессе занятий и их значение в поддержании оптимального функционального состояния организма и высокой работоспособности в процессе занятий. Автором было отмечено, что в процессе учебных занятий, особенно на четвертом часе занятий, прежде всего, страдают те функции центральной нервной системы, которые имеют ключевое значение в профессиональной деятельности студентов – способность концентрировать внимание на деталях изучаемого предмета, скорость и точность реакции на условные раздражители, способность к тонкой дифференцировке сигналов [6].

В кандидатской диссертации Е. П. Мелиховой дается научное обоснование комплексу мероприятий по гигиенической оптимизации условий и режима обучения, направленных на укрепление здоровья студентов медицинского вуза. Дается гигиеническая оценка условиям и режиму обучения студентов, выявляются приоритетные факторы риска нарушения их здоровья. Особое внимание в работе уделяется оптимиза-

ции микроклиматических условий в аудиториях (температуре, влажности воздуха), освещенности рабочей поверхности в кабинетах. Автор указывает, что часто остается без внимания уровень освещенности рабочей поверхности при использовании мультимедийных проекторов. При их использовании на занятиях, при чтении лекций преподавателями не учитывается тот факт, что применение таких средств обучения требует затемнения аудитории, а со студентов не снимается необходимость конспектирования иллюстрационных учебных материалов в условиях недостаточной освещенности, составляющей от 80 до 160 лк (при норме 300–500 лк) [5].

Гигиенический подход также находит применение в условиях высшей школы, и направлен на соблюдение правил ответственности образовательного процесса, состояния учебного помещения, а также учебных режимов требованиям СанПина (санитарные правила и нормы).

К гигиеническому подходу можно отнести учет динамики умственной работоспособности студентов. Мы попытались установить ее временные рамки для различных фаз в процессе традиционного аудиторного занятия. Хронометраж проводился в определенных группах на аудиторных занятиях в течение учебного дня на протяжении недели. Аудиторное занятие мы делили на 5-минутные интервалы, фиксировали число отвлечений студентов на протяжении каждого интервала времени. По результатам наблюдений строили график умственной работоспособности, вычисляли количество отвлечений и активность студенческой академической группы. Затем результаты анализировались по каждому аудиторному занятию, дням недели. Хронометраж занятия показал, что первые 3 минуты студенты пытаются включаться в работу, у почти 50 % студентов наблюдается неумение сосредоточиться. Умственная работоспособность характеризуется гетерохронностью со стороны различных систем организма. Процесс вработывания завершается к пятой минуте аудиторного занятия, когда у студентов фиксируются проявления устойчивой работоспособности. Данная фаза у 94 % студентов протекает длительное время – с 6-ой минуты по 45-ой. На 46-ой минуте у 20 % студентов наблюдаются изменения позы (с рабочей позы на аномальную), усталость рук, эмоцио-

нальная неустойчивость у некоторых студентов – нарушение дисциплины. Данный отрезок времени характеризуется периодом нарастания утомления. Необходимо отметить, что колебания волевого усилия длятся до 60-ой минуты аудиторного занятия, после чего отмечается спад умственной работоспособности у 92 % студентов по всем рассмотренными нами параметрами. Этот период длится примерно до 5 минут, так как преподаватели мгновенно предпринимают различные способы активизации работоспособности студентов. Далее следует фаза относительно устойчивой работоспособности у 68 % студентов.

В течение дня умственная работоспособность студентов постепенно нарастает на первой паре (процент активности студентов 67 %), сохраняется высокой на второй паре (76 %), к концу третьей пары начинает снижаться (69 %), а четвертая пара признана менее эффективной (61 %).

Таким образом, имея представление о временных рамках динамики умственной работоспособности студентов на аудиторном занятии и в течение дня, преподаватель может воспользоваться набором методов, форм здоровьесбережения и предупредить их утомление, проведя профилактику факторов риска. Например, длительное искусственное сокращение объема произвольной двигательной активности студентов можно нивелировать многообразием физкультминуток, дыхательных упражнений, гимнастик для глаз и др. Опрос студентов показал, что среди здоровьесберегающих приемов, используемых на аудиторных занятиях, 35,8 % студентов отметили физкультминутки и 15,5 % – элементы музыкальной терапии. Гимнастика для глаз проводится в 21,2 % случаев. Десятая часть студентов участвует в проведении гимнастики ежедневно и столько же – еженедельно. При этом, 2/3 (71,2 %) респондентов подчеркивают тот факт, что эти мероприятия способствуют укреплению здоровья.

Отрицательно влияющий фактор на здоровье студентов – несоблюдение гигиенических требований согласно СанПину требует оборудованную аудиторию, приобретение специализированной мебели согласно требованиям санитарно-гигиенических нормативов; обеспечение температурного режима, норм освещенности и шума, эффективности действия вентиляционных систем в аудиториях, лабораториях и др.

**Заключение.** Рассмотрев различные теоретические подходы исследователей к проблеме организации здоровьесберегающего образовательного процесса на занятии в вузе, можем сказать, что учебный процесс сегодня можно адаптировать к потребностям и возможностям студента тем самым сохраняя их здоровье.

### **Литературные источники**

1. Абаскалова Н. П. Педагогика здоровья: новый этап развития: монография/ Н. П. Абаскалова, В. Н. Ирхин, А. Г. Маджуга. Стерлитамак: Фобос, 2014. – 242 с.
2. Ирхин В. Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза: монография / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина, Н. И. Жернакова. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2009. – 202 с.
3. Маджуга А. Г. Здоровьесберегающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития: монография / А. Г. Маджуга, И. А. Синицина. Москва: Логос, 2014. – 507 с.
4. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08: Тула, 2011. – 44 с.
5. Мелихова, Е. П. Гигиеническая оптимизация процесса обучения студентов медицинского вуза: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 14.02.01 / Е. П. Мелихова. – М., 2010. – 25 с.
6. Миннибаев, Т. Ш. Гигиена учебного труда студентов: на примере студентов-медиков: автореферат дис. ... доктора медицинских наук: 14.00.07 / Т. Ш. Миннибаев. – М., 1989. – 36 с.

УДК 796.035-035.5:616.831-009.11

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**О .Г. Берлинская, А. Г. Михнева**

*Рассматриваются методы физической реабилитации детей с церебральным параличом. Детский церебральный паралич (ДЦП) за по-*

следние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей. Частота его проявлений достигает в среднем 6 на 1000 новорожденных (от 5 до 9 в разных регионах страны). Более 400 факторов способны вызвать повреждающее воздействие на центральную нервную систему, но особенно опасно это влияние до 3–4 месяца беременности. В родах причиной повреждения ЦНС является асфиксия и нарушение мозгового кровообращения.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, центральная нервная система, двигательные расстройства, речевые расстройства, психические расстройства, спастическая диплегия, двойная гемиплегия, гиперкинетическая форма, гемипаретическая форма, атонически-астатическая форма.

## THE MAIN METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

O. G. Berlinskaya, A. G. Mikhneva

*Discusses methods of physical rehabilitation of children with cerebral palsy. Cerebral palsy (cerebral palsy) has become one of the most common diseases of the nervous system in children in recent years. The frequency of its manifestations reaches an average of 6 per 1000 newborns (from 5 to 9 in different regions of the country). More than 400 factors can cause damaging effects on the central nervous system, but this effect is especially dangerous before 3–4 months of pregnancy. In childbirth, the cause of damage to the central nervous system is asphyxia and impaired cerebral circulation.*

**Keywords:** cerebral palsy, central nervous system, motor disorders, speech disorders, mental disorders, spastic diplegia, double hemiplegia, hyperkinetic form, hemiparetic form, atonic-astatic form.

**Актуальность.** После родов причиной повреждения ЦНС является чаще всего нейроинфекция (менингит, энцефалит) и травмы головы. Описываются различные формы заболеваний ДЦП (спастическая диплегия, двойная гемиплегия, гиперкинетическая форма, гемипаретическая форма, атонически-астатическая форма), а также методы реабилитации заболевания. Автор заключает, что реабилитация детей с ДЦП носит комплексный характер. Она включает психологический, социальный, меди-

цинский, педагогический и др. аспекты. Физическое воспитание при этом – самая важная часть процесса. Двигательные нарушения, ограничивающие, или препятствующие нормальной физической активности, неблагоприятно влияют на все стороны развития личности. Физическая реабилитация должна происходить системно, разрабатываться специалистами, а применяться и педагогами, и воспитателями, и родителями.

**Цель исследования** – изучить основные методы физической реабилитации детей с церебральным параличом.

**Методы и исследования.** Анализ научно-методологической литературы по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** ДЦП является полиэтиологическим заболеванием инфекционного, интоксикационного, воспалительного, токсического, радиационного, экологического, травматического и другого происхождения.

Более 400 факторов способны вызвать повреждающее воздействие на центральную нервную систему, но особенно опасно это влияние до 3-4 месяца беременности. В родах причиной повреждения ЦНС является асфиксия и нарушение мозгового кровообращения. После родов причиной повреждения ЦНС является чаще всего нейроинфекция (менингит, энцефалит) и травмы головы.

ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100 % детей, речевые у 75 % и психические у 50 % детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации). Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.



Психические расстройства проявляются как задержка психического развития или умственная отсталость. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр. Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности – от минимальных до максимальных.

В нашей стране пользуются классификацией К. А. Семенов (1978) выделяются следующие формы: спастическая диплегия; двойная гемиплегия; гиперкинетическая форма; гемипаретическая форма; атонически-астатическая форма.

Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50 % – с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

*Двойная гемиплегия* – самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексy могут не развиться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90 % умственная отсталость, в 60 % судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

*Гиперкинетическая форма* – связана с поражением подкорковых отделов мозга.

Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают произвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размахистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20–25 % поражен слух, в 10 % возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

*Гемипаретическая форма* – поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем – правого).

Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

*Атонически-астатическая форма* возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50 % отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести [7].

Особенности развития моторики детей с церебральным параличом требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Развитие движений представляет большие сложности у детей с ДЦП, особенно в раннем и дошкольном возрасте, когда ребенок еще не осознает своего дефекта и не стремится к его активному преодолению [4].

С одной стороны, нет способа лечения, дающего возможность восстановить поврежденный мозг. Однако, если работать по научно обоснованной программе, то нервная система, находящаяся в неповрежденном состоянии, может выполнять все свои функции. Программы по физическому воспитанию играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП. Руководитель, тщательно проанализировав особенности двигательной среды каждого такого больного, должен составить программу, дающую возможность стимулировать двигательные функции [3].

Средствами реабилитации инвалидов вследствие ДЦП являются методы социально-восстановительного действия, психологической коррекции, физической реабилитации (ЛФК, массаж, рефлексотерапия, светолечение, электролечение, вибротерапия, магнитотерапия, теплотечение, водолечение), и профессиональная ориентация. Методы лечебной физкультуры, массажа, физиотерапии и рефлексотерапии применяются на всех этапах реабилитационного лечения с учетом тяжести

функциональных нарушений и общих противопоказаний к этим методам лечения [2].

Лечебная физкультура как метод реабилитации лиц с детским церебральным параличом занимает в комплексной терапии одно из ведущих мест и является естественно биологическим методом терапии, способствующим более быстрому восстановлению нарушенной функции опорно-двигательного аппарата (Мошков).

В настоящее время для реабилитации лиц с ДЦП используются различные методики лечебной физкультуры.

Семенова предлагает методику ЛФК для детей первых двух лет жизни и старше, но с тяжелыми формами заболевания. Методика основана на знании закономерностей двигательного развития здорового ребенка и механизмов формирования двигательной патологии у детей с ДЦП.

Штеренгерц разработал методику ЛФК для детей школьного возраста, в которой с учетом анатомо-физиологических механизмов детского организма при проведении занятий и обучению трудовым навыкам особое внимание уделяется эмоциональному фону.

Бортфельд и Рогачева рекомендуют сочетать лечебную гимнастику с педагогическими мероприятиями.

Согласно методике, предложенной К. Бобат и Б. Бобат, прежде чем обучать инвалида нормальному движению, необходимо изменить патологический двигательный стереотип. Основным приемом является укладка парализованного ребенка в позу «эмбриона».

Для инвалидов, страдающих атонической формой ДЦП, применяется методика Кабат, которая ставит целью выработку движений с помощью определенных приемов активизации мотонейронов спинного мозга, осуществляющих сокращение мышц. При этом инвалидам с сохраненным нормальным уровнем психического развития рекомендуется вначале выполнять движения мысленно.

Для лиц с ограниченными двигательными возможностями, с которыми во время занятий не удается установить контакт, а также для инвалидов с задержкой психомоторного развития рекомендуется методика Войта.

Для устранения контрактур нижних конечностей у инвалидов ДЦП Умханов предлагает использовать компрессионно-дистракционные аппараты. При этом, по его мнению, происходит подавление высокой рефлекторной активности мотонейронов, иннервирующих спастичные мышцы и увеличивается объем движений в суставах [2].

Для получения благоприятных результатов в комплексе реабилитационных мероприятий инвалидов с ДЦП большое значение имеет применение массажа, который улучшает кровообращение, увеличивает тонус и силу пораженных мышц, снижает их спастичность (Белая, 1994; Бортфельд, Рогачева, 1986; Васичкин, 1991; Дюкова, Лернва, 1985; Куничев, 1985; Семенова, 1976; Семенова, Штеренгерц, Польской, 1986; Штеренгерц, 1986).

В качестве вспомогательного средства для снижения спастичного тонуса мышц используют локальное воздействие холодом – криотерапию. Применение холода над спазмированными мышцами верхних и нижних конечностей снижает скорость проведения импульсов по нервным волокнам и угнетает чувствительность таких рецепторов как мышечные веретена, в результате чего увеличиваются сила и объём произвольных движений (Левченко, 1991; Bobath K., Bobath B, 1956) [2].

Для лечения больных со всеми формами ДЦП широко используется метод динамической проприоцептивной коррекции ношением гравитационного костюма. Получены результаты, демонстрирующие после применения этого нового метода улучшение у больных походки и стояния, уменьшения спастики, гиперкинезов, повышение устойчивости.

Общая нагрузка, при использовании гравитационных взаимодействий, дозируется в зависимости от степени патологии, возраста пациента, стадии реабилитации и этапа двигательного развития [5].

В последнее время в общем комплексе мероприятий по реабилитации инвалидов с детским церебральным параличом все большее внимание уделяют спартианским играм, иппотерапии, как элементам социальной адаптации и рекреации [1].

**Выводы.** Реабилитация детей с ДЦП носит комплексный характер. Она включает психологический, социальный, меди-

цинский, педагогический и др. аспекты. Физическое воспитание при этом – самая важная часть процесса. Двигательные нарушения, ограничивающие, или препятствующие нормальной физической активности, неблагоприятно влияют на все стороны развития личности. Физическая реабилитация должна происходить системно, разрабатываться специалистами, а применяться и педагогами, и воспитателями, и родителями.

### Литературные источники

1. Ганзина Н. В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Н. В. Ганзина, Т.И.Губарева // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – вып. 8. – С. 175–186.

2. Дремова, Г. В. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Г. В. Дремова, П. Л. Соколов, В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – вып. 8. – С. 130–174.

3. Ли, Ю Сан. Практические рекомендации по физическому воспитанию при детском церебральном параличе = Practical Recommendations on Physical Education of Children with Cerebral Paralysis / Ли Ю Сан // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 16–17

4. Мастюкова, Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младенческий, ранний и дошкольный возраст / Е. М. Мастюкова. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с., ил.

5. Носко, Н. А. Влияние средств гравитационных взаимодействий на состояние биомеханических свойств мышц больных церебральным параличом = Influencing of means of gravitational interactions on a condition of mechanical properties of muscles by an ill cerebral paralysis / Н. А. Носко, В. И. Пасечник, В. И. Синиговец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 2. – С. 70-75.

6. Специальная педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова и др.; под ред. Н. М. Назаровой. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 400 с.

7. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие/ под ред. Л. В. Шапковой – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 796.035-055.2:616.056.52

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА В КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ «БАРС» Г. ТИРАСПОЛЯ

**Н. В. Коваленко, Е. Ф. Попов**

*Поднимается вопрос об оздоровлении людей с избыточной массой тела посредством физических нагрузок в кинезитерапевтическом тренажерном зале, которые предполагают плавное физиологическое снижение массы тела, а также коррекцию и оздоровление систем организма, причиной которых является ожирение. Представлены статистические данные о результатах в условиях двигательной активности различной мощности на снижение веса, коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и нормализации гемодинамических показателей у людей зрелого возраста. Сформулированы рекомендации.*

**Ключевые слова:** кинезитерапия, женщины зрелого возраста, избыточный вес, нарушения опорно -двигательного аппарата, гипертензия, оздоровление, тренажеры.

## ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVING SPORTS ACTIVITIES FOR MATURE WOMEN WITH EXCESS BODY WEIGHT IN THE KINESITHERAPY GYM "BARS" IN TIRASPOL

**N. V. Kovalenko, E. F. Popov**

*Raises the issue of improving the health of overweight people through physical activity in a kinesitherapy gym, which involve a smooth physiological decrease in body weight, as well as correction and improvement of body*

*systems caused by obesity. Statistical data on the results in conditions of motor activity of various capacities for weight loss, correction of disorders of the musculoskeletal system and normalization of hemodynamic parameters in mature people are presented. Recommendations have been formulated.*

**Keywords:** *kinesitherapy, mature women, overweight, disorders of the musculoskeletal system, hypertension, wellness, exercise equipment.*

**Актуальность.** В последние годы средства физической культуры все большее распространение начинают занимать в системе профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, уровень которого имеет тенденцию к снижению в связи с низкой двигательной активностью, избыточной массой тела, со стрессовыми воздействиями и другими факторами. Поэтому связь между двигательной активностью и состоянием здоровья стала объектом особого внимания. Важное значение эта задача приобретает для населения зрелого возраста, среди которого большей процент людей с избыточной массой тела. Кроме того, избыточная масса тела и ожирение способствуют развитию протрузии и грыжам межпозвонковых дисков, заболеваниям суставов нижних конечностей и психическим расстройствам [5]. У лиц с избыточной массой тела вследствие ожирения наблюдается весьма низкий уровень функциональных резервов, аэробных возможностей и общей физической работоспособности при напряжении вегетативных функций организма в состоянии мышечного покоя [3]. Таким образом, происходит снижение продолжительности и качества жизни.

**Цель работы** – изучение влияния оздоровительных занятий в кинезиологическом тренажерном зале на состояние здоровья женщин зрелого возраста с избыточной массой тела.

**Результаты и их обсуждение.** Ожирение негативно влияет на качество жизни и все сферы деятельности человека, зачастую приводя к развитию тяжелых сопутствующих заболеваний, потере трудоспособности и инвалидности. Большинство людей с избыточной массой тела и ожирением испытывают объективные трудности вследствие наличия серьезных отклонений в состоянии здоровья, физических ограничений и психологических проблем. Во многих исследованиях пока-



зано, что ожирение тесно коррелирует с артериальным давлением и считается одним из ведущих факторов риска развития артериальной гипертензии [1, 2]. У тучных пациентов риск развития артериальной гипертензии в 2–3 раза превышает таковой у пациентов с нормальной массой тела [3]. Средние показатели систолического и диастолического артериального давления у людей с ожирением превышают показатели артериального давления у пациентов с нормальной массой тела на 9 и 7 мм рт. ст. у мужчин и на 11 и 6 мм рт. ст. – у женщин [4].

В настоящее время существует весьма много разнообразных методик лечения ожирения. Разработка индивидуальных программ коррекции состояния здоровья при ожирении представляется весьма сложной, так как существует много вопросов относительно механизмов развития, критериев диагностики и оценки результатов лечения пациентов с данной патологией. Большинство теоретиков и практиков отдают предпочтение комплексным программам оздоровительно-рекреативных тренировок [1; 2; 4; 6].

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в целях восстановления и укрепления здоровья. И здесь неоценимую помощь могут оказать тренажеры в тренажерных залах. Тренажеры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: – строгую дозировку нагрузки, – направленность тренировки определённых групп мышц, – в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Особенно эффективно использование тренажеров на занятиях с людьми, страдающими от избыточной массы тела. Многие люди с лишним весом проходят длительное лечение, принимают различные препараты для снижения веса и лишь немногие решаются не только на увеличение двигательной активности, а задумываются, какой лучше купить тренажер для похудения или в какой тренажерный зал купить абонемент. Для коррекции веса не обязательно приобретать специальное домашнее оборудование или абонемент в фитнес-залы, это затратно для жителей нашего региона. Но есть альтернатива.



В Екатерининском парке нашего города находятся уличные тренажеры, где можно заниматься оздоровлением на свежем воздухе. Основными преимуществами этих тренажеров считаются: бесплатные тренировки; лучшее насыщение организма кислородом при выполнении упражнений

Однако, бесспорно, занятия в оснащённом тренажерном зале, под руководством опытного тренера-инструктора не только удовлетворяют потребность в физической нагрузке у людей самых разных категорий – от профессиональных спортсменов до домохозяек, но и сделают их целенаправленно оздоровительными, помогут решить проблемы с избыточным весом, а вместе с этим и нарушениями в опорно-двигательном аппарате и системе кровообращения. В полной мере это можно отнести к кинезитерапевтическому оздоровительному тренажерному центру «Барс» Тирасполя.

Время и темп занятий подбираются тренером индивидуально, так как выносливость зависит от физических особенностей человека. В комплекс упражнений для снижения веса обязательно включаются аэробные нагрузки и занятия на силовых тренажерах. К первым относятся кардиотренажеры: степперы; эллиптические тренажеры; велотренажеры; беговые дорожки; маятник. Силовые тренировки необходимы для закрепления результатов в процессе снижения веса. Это возможно при использовании турников; тренажеров для жима от груди и стоя; тренажеров для сгибания и разгибания бедер; «Гребля»; гиперэкстензия. В результате подтягиваний прорабатываются все группы мышц. Даже несложные обыкновенные «висы» способствуют избавлению жировых отложений в зоне живота и боков. Максимальный эффект от тренировки достигается в так называемой «аэробной зоне». Как правило, сжигание жира происходит при пульсе, составляющем от 60 до 70 процентов, рост и укрепление мышц – при 70-80 процентах от максимальной частоты.

Жир эффективнее всего сжигается на длительных тренировках средней интенсивности, варьировать которую можно, меняя количество повторений и время отдыха между подходами. Интенсивность кардио-тренировки определяется по пульсу. Максимальное количество ударов в минуту

рассчитывается, как «220 минус возраст». Так, для тридцатилетнего максимальный пульс при аэробных нагрузках составит 190 ударов в минуту, а для эффективного жиросжигания достаточно 60–85 % от этой цифры, то есть 114–161 ударов в минуту [5].

На данный момент посещаемость зала «Барс» составляет 87 человек. Это на 30 % выше, чем в 2022 году и на 36 % выше 2021 году. Причем приходят люди не только для снижения веса, но и для общего оздоровления организма, реабилитацию опорно-двигательного аппарата. Однако надо отметить, что наиболее активную позицию занимают в этом женщины. Из занимающихся в данном зале женщин 63 %, мужчин 37 %. Но все же больший процент составляют люди среднего возраста, женщин 74 %, мужчин этого возраста только 7 %. Такие данные свидетельствуют об активной позиции женщин, о понимании важности двигательной физической нагрузки для преодоления нарушений метаболизма, гемодинамики и оздоровления проблем в опорно-двигательном аппарате. В подтверждении этого приводим результаты занятий на тренажерах в кинезитерапевтическом центре «Барс» женщин среднего возраста с избыточной массой тела. Для снижения избыточного веса, оптимизации систем организма составлена индивидуальная программа физической нагрузки. Основными пунктами являются кардионагрузка на орбитреке или велотренажере в течении 10–15 минут в режиме мощности 3–4, силовая аэробная нагрузка на многофункциональном тренажёре Бубновского.

В группе женщин от 30–45 летнего возраста (15 человек) больше преобладает кардионагрузка на орбитреке. Кроме заметного эффекта похудения, орбитрек дает и другие, столь же полезные для здоровья, результаты: развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В результате снижение веса, на 6 % в среднем зафиксировано уже после месяца постоянного тренировочного режима. Для женщин другой возрастной группы, 45–60 лет (18 человек) рекомендуемая нагрузка на орбитреке составляет 10 минут в таком же режиме, затем включаются упражнения на многофункциональном тренажёре Бубновского. После месяца выполнения данной нагрузки

незначительное снижение веса зафиксировано только у 22 % женщин, у остальных этот показатель устойчиво снизился после 3х-5ти месяцев, на 7,6 %.

Как показывает практика, у посетителей пожилого возраста часто имеются сопутствующие с избыточным весом заболевания костно-мышечной системы: артрозы, остеохондрозы. Поэтому основная часть упражнений выполняется на многофункциональном тренажере Бубновского, который уменьшает осевую нагрузку и давление на позвоночник и суставы. Это делает кинезитерапию доступной для всех и предупреждает провокацию болевого синдрома.

Снижение веса в возрастной группе женщин от 60 до 80 лет (14 человек) происходило очень медленно. В этой группе 6 человек имели вес более 100 кг, физические упражнения любой мощности и в разных режимах давались очень тяжело. Сказывалось устойчивое высокое артериальное давление, отдышка, проблемы с позвоночником, суставами. Но регулярное посещение тренировки в течение 6–7 месяцев и постепенное, плавное выполнение данных упражнений, включая велотренажеры дало положительный результат: снижение веса составило от 10–16 %, артериальное давление снизилось на 18–22 %. На основании результатов проведенного эксперимента можно заключить, что комплексное использование реабилитационных мероприятий оказало благоприятное оздоровительное воздействие на женщин в зрелом возрасте с абдоминальной формой ожирения. У всех женщин выявлена благоприятная динамика уменьшения массы тела и индекса массы тела; отмечено улучшение функциональных показателей аппарата дыхания; определено улучшение функционального состояния сердца и повышение физической работоспособности организма. В группе женщин 30–45 лет степень эффективности комплексной кинезитерапии была выше, что объясняется лучшим метаболизмом по сравнению с женщинами 60–80 летнего возраста, а также преимущественным использованием циклических тренажеров в разделах аэробной и силовой тренировки в скоростном режиме. Результаты исследования подтверждают правильность комплексного подхода аэробных кардиона-

грузок и силовых упражнений к формированию принципов оздоровления организма.

**Выводы:**

1. Для снижения веса оптимальным считаются кардионагрузки.

2. Для эффективного снижения веса лучше сочетать кардиотренинги с силовыми нагрузками средней мощности.

3. Для людей пожилого возраста с избыточной массой тела составляются индивидуальные умеренные физические нагрузки, лучшие тренажеры – многофункциональные тренажеры Бубновского.

В заключении необходимо отметить, для эффективного снижения веса помимо планомерной физической активности необходимо обратить внимание на питание, здоровый сон и психологический фон личности.

**Литературные источники**

1. Jones D. W., Kim J. S., Andrew M. E. et al. Body mass index and blood pressures in Korean men and women: the Korean National Blood Pressure Survey // J. Hypertens. 1994. – Vol. 12. – P. 1433–1437.

2. Kaplan N. M. Obesity in hypertension: effects on prognosis and treatment // J. Hypertens. 1998. Vol. 16. P. 35–37.

3. Field A. E., Coakley E. H., Must A. et al. Impact of overweight on the risk of developing common chronic diseases during a 10-year period // Arch. Intern. Med. 2001. – Vol. 161. – P. 1581–1586.

4. Brown C. D., Higgins M., Donato K. A. et al. Body mass index and the prevalence of hypertension and dyslipidemia // Obes. Res. 2000. – Vol. 8. – P. 605–619.

5. Ачкасов Е. Е., Ропопорт С. И., Руненко С. Д., Разина А. О. Ожирение: современный взгляд на проблему // Клиническая медицина. – 2016. – 94 (5). – С. 333–338.

6. Кошелева М. В. Анализ воздействия тренировочного процесса различных видов аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста / М. В. Кошелева, Н. И. Пономарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 258–264.

УДК 372.363

## СПОРТИВНЫЙ ТИМБИЛДИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Пащук

*Поднимается проблема детского спортивного тимбилдинга как эффективной формы организации подвижного досуга детей дошкольного возраста в условиях организации дошкольного образования, раскрываются преимущества данной формы физического воспитания и особенности ее практического применения.*

**Ключевые слова:** тимбилдинг, физическое воспитание, дошкольники, двигательная деятельность, сплочение коллектива.

## SPORTS TEAM BUILDING AS A TECHNOLOGY FOR PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONTEXT OF ORGANIZING PRESCHOOL EDUCATION

A. A. Paschuk

*Raises the problem of children's sports teambuilding as an effective form of organizing outdoor activities for preschool children in the conditions of organizing preschool education, reveals the advantages of this form of physical education and the features of its practical application.*

**Keywords:** team building, physical education, preschoolers, motor activity, team building.

**Актуальность.** Физическое воспитание ребенка – важная функция дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Сегодня речь в программе ДОУ уже не о физкультуре, как таковой, а о физическом развитии в целом, что предполагает развитие двигательной активности, физических качеств дошкольников, о развитии ребёнка в рамках индивидуальных возможностей, о постоянном позитив-

ном настрое воспитанников на занятиях по физической культуре.

Как же сплотить детский коллектив, куда входят такие разные, уникальные и неповторимые малыши? Проблема формирования коллективизма, сплочённости, нацеленности на достижение общей цели достаточно остро стоит сейчас не только на занятиях по физической культуре, но и на любых других мероприятиях в детском саду. Ведь умение выстраивать межличностные отношения, умение понимать и принимать чувства и эмоции окружающих, быть членом единого коллектива и действовать в его интересах – это залог успешного будущего. Ребёнок – это вечный двигатель. А движение – залог развития ребёнка. Именно это и легло в основу поиска ответа на вопрос «Как сформировать сплоченный детский коллектив?». Физическое развитие дошкольника реализуется через систему определенных упражнений и игр. И, как правило, игры в этой системе, часто бывают командные [1].

Одной из эффективных новых форм пропаганды физической культуры и спорта в детской и семейной среде, которая способствует активному проведению массовых общественно-спортивных мероприятий внутри детского сада и за его пределами является - спортивный тимбилдинг.

Цель исследования – изучить детский тимбилдинг как одну из форм физического воспитания детей дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Тимбилдинг – это известная немногим технология командообразования. История детского и юношеского командообразования берет свое начало со времен пионерских лагерей, тур слетов и выездных многодневных походов. Именно тогда, в далеком прошлом, зародился «Детский тимбилдинг». Детский «тимбилдинг» – это стратегический инструмент формирования и укрепления детского сообщества, представляющий собой систему упражнений, заданий, игр, направленных на достижение общего командного результата. Достичь его можно только объединив идеи, внимание и усилия всей команды. Тем самым создается ситуация успеха, где дети, не уверенные в своих силах, имеют возможность проявить себя, почувствовать свою значимость, а подвижные дети – направить свою энергию в позитивное русло, подставить плечо другу [3].

Технология тимбилдинга, как работа по физическому развитию детей дошкольного возраста является актуальной, так как способствует выявлению у обучающихся лидерских способностей, активному взаимодействию и взаимоподдержки детей в командообразующихся играх; проявлению важных человеческих качеств личности, таких как: доброта, взаимопомощь, самостоятельность, умение работать в команде, развитие коммуникативного общения, самосовершенствование.

Спортивный тимбилдинг (от англ. teambuilding – командообразование) – это построение команды на основе спортивных игр. Участниками командных игр, помимо дошкольников могут быть и родители, и педагоги, и различные социальные партнеры детского сада [1].

Смех, радость, активное участие в командах с родителями или с друзьями – всё это командные спортивно-развлекательные эстафеты, игровой тимбилдинг для детей, или как называли раньше «Веселые старты с мамами и папами». «Мама, Папа, Я – спортивная семья».

Спортивный тимбилдинг включает в себя игры спортивной направленности. Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «День здоровья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» и т. п. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т. п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня. А также мероприятия развлекательного характера для поднятия настроения, эмоциональной и психологической разрядки. Это шуточные праздники-развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т. п. (футбол, полоса препятствий, «Веселые старты», походы, квест-игры «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «В подводном царстве», «Спасатели» и т. д.) [4].

Командные игры спортивной направленности можно проводить и в помещении, и на свежем воздухе.

Примерные игры для организации детского тимбилдинга в зале:

1. Командный аттракцион «Гусеница». Задача каждой команды – передвигая замкнутую сплошную «ленту» руками и ногами, прийти к финишу быстрее соперников.

2. «Гигантский обруч». С ним соревнования и эстафеты станут еще веселее. Суть игры проста – кто дольше прокрутит обруч на талии, или в любых других вариантах, как и с обычным обручем.

3. Игра «Тоннель». Увлекательное приключение, где дети думают не только о том, как бы самим преодолеть препятствие, но и всячески стараются помочь друг другу.

4. Перетягивание каната. Очень сплачивают детей (да и взрослых тоже) совместные физические усилия – так что перетягивание каната будет пользоваться успехом у любого возраста.

5. Аттракцион «Лодочка» – это командный аттракцион, который используется в эстафетных соревнованиях. Его участники получают заряд положительных эмоций на весь день, невозможно не посмеяться, если вы стали свидетелем соревнования в лодочке.

Организация детского тимбилдинга на природе.

1. Вербочный лабиринт – увлекательное и незабываемое приключение для любого ребенка и взрослого. Участники проходят разные препятствия между веревками, горками, пнями и т. п.

2. Зимние забавы. Большинство зимних забав, игр и развлечений пришли к нам от наших предков. Морозная погода не позволяет долго стоять на одном месте, поэтому много игр состоит из непрерывного движения.

3. Олимпийские игры.

4. Неделя зимних видов спорта (лыжи, санный спорт, керлинг, хоккей)

Чтобы провести большую часть игр на сплочение, инвентарь практически не требуется. И конечно проводить его нужно в развлекательной форме, используя какой-нибудь яркий сюжет.

После окончания каждой игры с детьми необходимо обсудить, что каждый из них делал для достижения цели. Необходимо дать детям возможность самим разобраться в сути заданий, не нужно превращать игровой формат в лекционный.



Можно предложить ответить на вопросы: «В чем трудность при выполнении задания?», «Какие элементы игры работали на командообразование?», «Чему учит эта игра?».

Детский спортивный тимбилдинг различается по теме, по использованию целевого физкультурного оборудования, по виду спорта, по составу участников, по месту проведения. Место проведения: спортивные площадки, групповые помещения, парки, скверы и т. д.

Задачи спортивного тимбилдинга:

1. Способствовать повышению интереса детей и взрослых к занятиям физической культурой, используя упражнения и игры на командообразование.

2. Организовать и провести ряд мероприятий с участием детей и взрослых, посредством новой формы проведения – тимбилдинг.

3. Обучить детей эффективно взаимодействовать между собой.

4. Сплотить команду, вывести «командный дух» на более высокий уровень.

5. Формирование двигательной активности детей посредством умения работать в команде [2].

Результатом использования тимбилдинга в организации дошкольного образования становится:

1. Повышение уровня двигательной активности у детей через технологию тимбилдинга.

2. Формирование интереса и желания участвовать в спортивно-игровых мероприятиях с использованием командных игр.

3. Приобретение опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Благодаря тимбилдингу учащиеся:

– приобретают уверенность в себе и целеустремленность;

– начинают чувствовать свою собственную значимость;

– перестают быть тихонями;

– проявляют инициативу, креативность [2].

**Заключение.** Детский тимбилдинг, основанный на позитивном общении – эффективный способ активизации двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста и развития интереса к занятиям физической культурой и

спортом, средство вовлечения детей в физкультурные мероприятия командной направленности. При правильной организации он превращается из простого активного времяпрепровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент физически активного, психологически стабильного и успешного человека в будущем.

### Литературные источники

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/10/04/timbilding-kak-tehnologiya-komandoobrazovaniya-detskogo-kollektiva><https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/10/04/timbilding-kak-tehnologiya-komandoobrazovaniya-detskogo-kollektiva>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/opyt-tehnologija-timbilinga-kak-forma-raboty-po-socialno-komunikativnomu-razvitiyu-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
3. <https://infourok.ru/timbilding-innovacionnaya-igrovaya-tehnologiya-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnyh-navykov-doshkolnikov-6097276.html>
4. <https://rused.ru/irk-mdou188/wp-content/uploads/sites/111/2023/02/Методическое-пособие-Тимбилдинг-как-средство-сплочения-коллектива-Курмакина-А.С..pdf>

УДК 372.879.6:572.087

## ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

О. В. Полякова

*Раскрывается проблема определения уровня физической подготовленности у учеников среднеобразовательных школ с учётом антропометрических показателей. Рассматриваются возможности индивидуального подхода в преподавании физической культуры для достижения наибольших результатов у учеников старшеклассников в физической активности. Предложено педагогическое исследование*

с использованием антропометрических и функциональных измерений позволяющих дать адекватную оценку уровню физической подготовленности обучающихся в системе физкультурного образования. Определены результаты исследования для выявления преимуществ новых форм организации уроков по физической культуре с учётом индивидуального подхода.

*Ключевые слова:* физическая активность, подготовленность, антропометрические измерения, функциональные пробы, конституция тела, обучающиеся, физическая культура.

## THE PROBLEM OF DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS TAKING INTO ACCOUNT ANTHROPOMETRIC INDICATORS

O. V. Polyakova

*Reveals the problem of the level of physical fitness among students of secondary schools, taking into account anthropometric indicators. The possibilities of an individual approach in the teaching of physical education are considered in order to achieve the greatest results for high school students in physical activity. A pedagogical study using anthropometric and functional measurements is proposed to provide an adequate assessment of the level of physical fitness of students in the system of physical education. The results of the study are determined to identify the advantages of new forms of organizing physical education lessons, taking into account an individual approach.*

**Keywords:** *physical activity, fitness, anthropometric measurements, functional tests, body constitution, students, physical culture.*

Одним из актуальных вопросов в повышении качества обучения учеников по физической культуре является проблема определения уровня физической подготовленности с учетом антропометрических показателей у учеников и индивидуального подхода к обучению в школе.

Антропометрия – это метод научного исследования, который позволяет проследить связь изменения размера и формы частей тела, функциональных показателей, чтобы выделить возрастные особенности у человека. По антропометрическим

показателям можно объективно оценить состояние физического здоровья и физической подготовленности. Конституция тела – это комплекс морфологических и физиологических величин организма, которые определяют особенности состояния реактивности организма и остаются постоянно на протяжении всей его жизни.

В современной литературе описано более ста классификаций конституционных типов сложения человека, для определения которых требуется проведение большого количества измерений различных размеров тела и функциональных показателей. Тем не менее, многие исследования определяют и доказывают, что состояние основных функций организма человека находится в зависимости от конституции тела [1].

Учителей по физической культуре Тираспольской средней школы № 2, заинтересовала возможность индивидуального подхода к разработке рекомендаций по физической активности учеников старших классов. Данных о принципах индивидуальных подходов в преподавании физической культуры в доступной литературе крайне мало, а имеющаяся информация мало пригодна для использования в наших условиях.

Цель нашего исследования заключается в выявлении возможностей индивидуального подхода в преподавании физической культуры, которые позволят школьникам старших классов достичь наибольших результатов в уровне показателей физической активности для их дальнейшего обучения в колледжах и вузах после окончания школы.

Для достижения поставленной цели и полной характеристики представленной проблемы, перед нами стояла основная задача – изучить и оценить уровень физического здоровья и физической подготовленности школьников-старшекласников [2].

Для решения представленной проблемы, коллектив учителей по физической культуре провел исследование в рамках обязательных учебных занятий. В педагогическом исследовании использовались антропометрические и функциональные измерения, контрольно-педагогические испытания, методика профессора Г. Л. Апанасенко. Исследование проводилось на базе Тираспольской средней школы № 2 им. А. С. Пушкина с учениками 11 классов на уроках по физической культуре.

Для оценки уровня физического здоровья мы провели измерение антропометрических показателей (рост, вес, осанка, объемы отдельных частей тела, величина жираотложения, дермографизм, потливость) и с помощью антропометрических индексов (ростовой, весоростовой, индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки, индекс пропорциональности развития грудной клетки, толщина кожно-жировой складки), оценивали уровень физического развития школьников старших классов [4].

Оценку функциональной подготовленности мы осуществляли с помощью физиологических функциональных проб (проба Штанге, Генчи, Руффье, измеряли ЧД, дермографизм, потливость). Для оценки уровня физической подготовленности использовались обязательные контрольные тесты и нормативы на определение скоростных (бег на 60 м), силовых качеств (у мальчиков подтягивание на перекладине, у девочек опускание и поднимание туловища из положения лёжа на спине – пресс), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), качеств общей выносливости (у мальчиков бег 3000 м, у девочек 2000 м). Изучение и оценка уровня физического здоровья и физической подготовленности школьников-старшеклассников в 11-х классах проводились на протяжении 2022-2023 учебного года [3].

После проведения данного исследования, мы пришли к результатам исследования и их обсуждению. Нами было обследовано 87 учеников-старшеклассников, из них 46 мальчиков и 41 девочка. В результате анализа средних величин показателей физической подготовленности, мы выяснили неудовлетворительные результаты в развитии скоростных качеств (бег 60 м) у мальчиков –  $9,1 \pm 0,5$  сек., у девочек –  $12,0 \pm 0,5$  сек., общей выносливости (бег 3000 м, 2000 м) у мальчиков –  $13.11,0 \pm 0,39$  сек., у девочек –  $11.48,0 \pm 0,67$  сек., скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) мальчики –  $190 \pm 10$  см. Удовлетворительные результаты в развитии скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) у девочек  $155 \pm 0,5$  см и силовых качеств (подтягивание) у мальчиков  $6 \pm 2$  раза, (опускание и поднимание туловища из положения лежа) у девочек  $37 \pm 5$  раз.

В результате анализа оценки уровня физического здоровья школьники-старшеклассники Тираспольской средней школы № 2 им. А. С. Пушкина выявлено преобладание среднего уровня физического здоровья у мальчиков – 42 человека (93,4 % / 6,6 %), у девочек – 21 человек (92,7 % / 7,3 %), ниже среднего у мальчиков – 4 человека (3,3 %), у девочек – 10 человек (1,6 %), низкий уровень у девочек – 10 человек (1,2 %). Низкий уровень здоровья у мальчиков и уровень выше среднего у мальчиков и девочек не выявлен.

Антропометрическая часть исследования помогла выявить преимущественное распространение «брюшного» типа телосложения у мальчиков (90,9 % / 6,6 %), у девочек 74,2 % и мускульного типа – у мальчиков – 9,1 %, 25,8 % – у девочек. Сопоставление разновидностей конституционного типа антропометрических показателей и показателей физической подготовленности позволило нам определить у испытуемых средний и ниже среднего уровень физического здоровья.

Проанализировав научные и учебно-методические источники по проблеме определения уровня физического здоровья и физической подготовленности у учеников старших классов с учетом их антропометрии, исходя из вышеизложенного, проведя педагогическое наблюдение и эксперимент, мы можем сделать заключение о том, что в системе физкультурного образования учеников средней школы определение уровня физического здоровья необходимо в целях выявления преимуществ и недостатков применяемых средств, методов обучения и форм организации учебных занятий с учетом индивидуального подхода. Это позволит составить обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями.

### **Литературные источники**

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология/ Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2000. – 248 с.
2. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов/ И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 10–13.
3. Джантаява Г. А., Ахматова А. Т. Оценка функционального состояния организма студентов до и после физической

нагрузки / Г. А. Джантаева, А. Т. Ахметова // Весник Кыргызского Национального Университета им. Жусупа Баласагына. – 2016. – № 4 (87). – С. 48–55.

4. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие /В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – 92 с.

УДК 615.851.83-053.5:376.352

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

**И. В. Рубаносова, В. В. Граневский**

*На основании анализа учебно-методологической литературы дана характеристика современных средств лечебной физической культуры, рассматривается методика занятий лечебной физкультурой с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. Раскрываются особенности организации занятий с применением методов лечебной физкультуры, направленной на коррекцию нарушений осанки и профилактику плоскостопия.*

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, нарушения зрения, осанка, дети старшего дошкольного возраста.

## METHODS OF PHYSICAL THERAPY WITH OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

**I. V. Rubanovsova, V. V. Granevsky**

*Based on the analysis of educational and methodological literature, the article provides a description of modern means of therapeutic physical culture, examines the methodology of physical therapy with children of senior preschool age with visual impairment. The features of the organization*

*of classes using methods of physical therapy aimed at correcting posture disorders and preventing flat feet are revealed.*

**Keywords:** *physical therapy, visual impairment, posture, older preschool children.*

**Актуальность.** Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85–90 % информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. Нарушение зрения вызывают значительные затруднения в познании окружающего мира, сужает общественные контакты, ограничивает ориентировку и возможность заниматься многими видами деятельности.

Диагноз миопии всегда является показанием к ограничению физической активности, тем не менее правильное выполнение комплекса лечебной физической культуры помогает поддерживать зрение на приемлемом уровне, положительно сказывается на состоянии органа зрения. В связи с этим мы решили рассмотреть рекомендованные комплексы упражнений ЛФК и виды спорта доступные для детей с близорукостью разной степени, а также выявить степень информирования молодых людей о своих возможностях и ограничениях при таком диагнозе [1; 4].

Заболевание миопия имеет несколько степеней выраженности. При любой из них противопоказаны такие виды спорта как: бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах с трамплина, хоккей. Разрешены при миопии без осложнений такие виды физических упражнений как: ходьба, плавание, бег, велосипедные прогулки. Циклические упражнения умеренной интенсивности (ускорение пульса до 140 ударов в минуту), такие как: ходьба, оздоровительное и лечебное плавание, при миопии ведут к улучшению кровотока глаз, активизируют работу мышц вокруг хрусталика. При регулярном выполнении упражнений повышается работоспособность, снимается спазм аккомодации, замедляется прогрессирование миопии.

**Цель работы.** Провести теоретический анализ по теме исследования и охарактеризовать особенности методики занятий лечебной физкультурой с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.



**Результаты исследования и их обсуждение.** На базе «Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа – детский сад № 2 для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата г. Тирасполь воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья (нарушением зрения). Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Доказано, что зрительные нарушения вызывают целый ряд отклонений в физическом развитии ребёнка: нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость, этим объясняется актуальность данной темы.

В процессе физического воспитания осуществляются специальные задачи, которые имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность [3; 4; 5; 6].

*Лечебная физкультура* – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [5].

В задачи ЛФК в данном случае входит:

1. Улучшения кровоснабжения в тканях глаза.
2. Улучшение деятельности мышц глаза, прежде всего аккомодационной мышцы.
3. Укрепление склеры.

*Дети с недостаточностью зрения нуждаются [1; 2]:*

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованные и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

*Основные средства ЛФК:*

1. Упражнения для зрительно-двигательной ориентации и снятия зрительного утомления. С помощью данных упражне-

ний в игровой форме осуществляется самомассаж глаз, снятие физического, психического и зрительного напряжения, активизация глазодвигательных функций, формируются рациональные способы зрительного восприятия.

2. Прикладные гимнастические упражнения: ходьба и бег с различными положениями рук и ног.

3. Упражнения с гимнастическими палками и мячами для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей, исключая статическое напряжение и задержку дыхания.

4. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, висы на гимнастической стенке.

5. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия, для укрепления сводов стопы. Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры).

6. Упражнения на формирование правильной осанки включаются в каждое занятие и могут проводиться в форме игровых заданий: «встань прямо», «выполни правильно», «держи голову правильно», «проверка осанки у стенки»; а также включают упражнения на равновесие и ходьбу с грузом на голове.

7. Упражнения на развитие физических качеств. Для улучшения координации движений акцентируется внимание на упражнения в равновесии, так как они улучшают функцию вестибулярного аппарата. Чем лучше опора, тем лучше равновесие, а следовательно, лучше осанка.

8. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение).

9. Дыхательные упражнения нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают ее подвижность, обеспечивают вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом, оказывают влияние на общую осанку ребенка;

10. Упражнения на расслабление мышц (релаксация).

11. Работа на тренажерах для совершенствования координации движений и развития мышц.

12. Большое значение на занятиях по ЛФК приобретают подвижные игры, так как игровые ситуации позволяют снять у детей неуверенность, скованность в двигательных актах. Во время игровой деятельности ребенок с нарушением зрения раскрывается, получает удовольствие, проявляет свои резервные возможности.

**Выводы.** Лечебная физическая культура при миопии благоприятно сказывается на течении болезни, с ее помощью возможно поддерживать общее состояние тела на должном уровне, не нанося вред отдельно взятому, но очень важному элементу, зрительному анализатору. Таким образом, с помощью специальной методики ЛФК формируется всестороннее и полноценное развитие слепого и слабовидящего дошкольника путем восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей.

### Литературные источники

1. Беженцева, Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей-инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната. Томск. Изд-во ТГПУ, – 2003.

2. Икова В. В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. М.: Медицина, – 2001.

3. Оздоровительная лечебная физкультура (ЛФК) при миопии: [Электронный ресурс]//GlazaLik.ru. URL: <https://glazalik.ru/korreksiya/gimnastika/lfk-pri-miopii/#i-2>

4. Тихвинский С. Б., Хрущев С. В. Детская спортивная медицина. М.: Медицина, – 2012.

5. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, – 2013. – 393 с.

6. Третьякова Н. В. Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, – 2016. – 280 с.

УДК 376.37: 372.363

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА В ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И. С. Тотарчук

*Раскрываются условия проведения логопедических занятий на основе физкультурминутки. Использование стихотворных текстов также может нормализовать темп речи ребенка, сделать ее более плавной и ритмичной.*

**Ключевые слова:** *речь, физические упражнения, психическое развитие, физкультурминутка.*

## PHYSICAL EDUCATION IN SPEECH THERAPY CLASSES WITH PRESCHOOL CHILDREN

I. S. Tatarchuk

*Reveals the conditions for conducting speech therapy classes based on physical education. The use of poetic texts can also normalize the pace of a child's speech, make it smoother and more rhythmic.*

**Keywords:** *speech, physical exercises, mental development, physical education.*

**Актуальность.** При проведении логопедических занятий детям необходима релаксация с помощью физических упражнений. Физические упражнения позволяют детям переключиться на другой вид деятельности и активизировать свою психику. В тоже время логопеды могут использовать активную речь детей. Связывая тексты непосредственно с темами логопедических занятий, можно расширить словарный запас

ребенка. Использование стихотворных текстов также может нормализовать темп речи ребенка, сделать ее более плавной и ритмичной. Содержание физкультурминуток меняется практически на каждом занятии.

**Цель исследования** – изучение условий проведения логопедических занятий в процессе физкультурминуток в дошкольных учреждениях образования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** К объему и содержанию физкультурминуток предъявляются определенные требования:

1. Аудиоматериал должен содержать звуки или соответствующие им лексические и грамматические категории, изучаемые на данном уроке.

2. Движения детей должны, по возможности, соответствовать заданным действиям.

3. В физические упражнения включается наибольшее разнообразие движений, например, сидение, повороты, поднятие рук, прыжки. Это означает, что дети должны стремиться к максимальной физической активности.

4. Стихи должны быть знакомыми и доступными

5. Текст должен быть коротким, чтобы дети могли его легко понять и без труда воспроизвести.

Подготовка к занятию. Все кладут ладони на голову, на затылок, на щеки, на бедра, на колени, на спинку стула, на пол. (Это упражнение помогает детям усвоить пространственное значение предлога НА и способствует дальнейшему закреплению знаний о названиях частей тела) Знак X.

1. Мама удивляется: «АХ, АХ» (наклонить туловище в сторону и приложить ладонь к щеке).

Бабушка идет по лестнице: «ОХ, ОХ» (наклоняется вперед, кладет руки на бедра и раскачивает туловище из стороны в сторону).

Дровосек рубит дрова: «УХ, УХ» (руки зафиксированы, ноги на ширине плеч, имитируя рубку дров).

Дети танцуют: «ЕН, ЕН» (руки зафиксированы, ноги на ширине плеч, имитируют рубку дров). (поочередно притопывая ногами и разводя руки в стороны).

Во время этой практики дети ритмично напевают припев.

2. По берегу идет курочка. Поскользнется и в речку пойдет – бух (круговые движения обеими руками, приседания). Петушок теперь будет знать, что делать (ритмично поднимает туловище и машет пальцами).

Надо смотреть под ноги (наклоны вперед). После прочтения стихотворения дети называют слово со звуком Х.

В процессе обучения детей дошкольного возраста важно отрабатывать связь речи и движения. Такие упражнения можно включать в различные виды детской деятельности: занятия, прогулки, режимные моменты, логопедические пятиминутки.

При использовании игр на связь речи и движения решаются следующие задачи:

- формирование координации между общими движениями и тонкими движениями пальцев рук;
- развитие чувства направления в пространстве и в собственном теле;
- развитие чувства ритма и темпа;
- формирование слухового внимания, восприятия и памяти;
- развитие физиологического дыхания и рече-производства;
- активизация речевых процессов;
- развитие способности к сотрудничеству.

Упражнения, связывающие речь и движение, помогают создать условия для успешного обучения каждого ребенка. Это предполагает коррекцию двигательных, языковых, поведенческих, коммуникативных и высших психических дисфункций.

Детям дошкольного возраста трудно сосредоточиться на чем-то одном и не двигаться более 20 минут. Им необходимо время для физической активности, чтобы переключить внимание и способствовать физическому развитию. Вот несколько способов, как это можно сделать дома и в детском саду.

Почему физические упражнения необходимы. Малышам особенно трудно сосредоточиться на одном и том же занятии. Упражнения помогают переключить внимание и сменить вид деятельности. Поэтому их полезно делать во время занятий или между ними.

Упражнения также дают возможность размяться. Для детей важно быть более физически активными. Физические упражнения делают тело более крепким и выносливым, позволяют

детям обрабатывать новые движения. Физкультминутка не только дает им возможность размяться, но и помогает отточить координационные навыки.

Дает дополнительные поводы для развития. Вместе с движениями физкультминутки дети могут петь песни и рассказывать стихи. Можно также использовать пальчиковую гимнастику. Считается, что это способствует укреплению связей между полушариями головного мозга.

Обосновывайте необходимость групповых занятий. Детям нравится делать что-то вместе. Работая вместе, они учатся движениями предложениям, получают удовольствие от непосредственного общения. А иногда они учатся разрешать конфликты. В связи с этим при занятиях гимнастикой необходимо оставлять достаточно места, чтобы локти и колени не сталкивались друг с другом. Важно, чтобы была тонкая, мягкая поверхность, чтобы дети могли заниматься без обуви. Не стоит давать им сложные упражнения. Гимнастика помогает отточить движения, но сильно отличается от специальных спортивных занятий.

Физкультминутку лучше всего проводить в игровом формате. Например, подвижные игры «Гуси-лебеди» или «Мишка Бору» вполне могут заменить гимнастику. Также можно использовать стихи и песни.

Регулярно. Мальчиков нужно приучать к физическим нагрузкам. Это необязательно должно происходить каждые 20 минут. Однако при выполнении сложных заданий, требующих концентрации внимания, заниматься нужно раз в час или чаще. Таким образом, дети быстро привыкнут к физическим упражнениям и будут получать от них удовольствие.

Если кто-то не умеет заниматься физическими упражнениями, не критикуйте его и не принижайте его старания. Они знают, как это делать, значит, они должны это делать. Не нужно также заставлять их заниматься физическими упражнениями. Дети имеют право наблюдать за упражнениями со стороны и присоединиться к ним позже или в следующий раз. Если ребенок постоянно отказывается от занятий, стоит обсудить это с его родителями. Но не критиковать, а понять причину и помочь найти решение.

Предлагаем следующие наиболее интересные и эффективные логопедические упражнения в сочетании с физически-

ми упражнениями: «Листья», «Дождик», «Урожай», «Капуста», «Овощи», «Садовник», «Яблоня», «Ежик и барабан». Также рекомендуем использовать ряд мимических упражнений: «Выражение различных эмоциональных состояний» и др. Упражнения для языка: «толстячки-худышки», «Надуваем шар», «Веселый Буратино и печальный Пьеро», «Пробуем вкусное варенье», «Чистим языком зубы» и др. в том числе необходимо активно использовать упражнения для мелкой моторики рук.

**Выводы.** Работники дошкольных образовательных учреждений сталкиваются в своей работе с многими особенностями развития детей, в том числе со слабым развитием речи. Для оптимизации развивающих мероприятий необходимо использовать комплексный подход к занятиям. В частности, одним из решений логопедических проблем в развитии детей дошкольного возраста могут стать физкультминутки, в рамках которых проводятся различные упражнения для формирования звукопроизношения, развития мимики, эмоциональной устойчивости ребенка. Данная практика может стать основой для дальнейшего совершенствования учебно-воспитательного процесса в детских садах и коррекционных учреждениях для детей.

### Литературные источники

1. Вераксы Н. Е. Комаровой Т. С. Дорофеевой Э. М. «От рождения до школы» программа дошкольного образования МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2019.
2. Гизатулина Д. К. «Учите, играя» Санкт-Петербург, «Акцидент», 2007. – 304 с.
3. Гкаченко Т. А. «Если дошкольник плохо говорит». Санкт-Петербург, «Акцидент», 2007. – 205 с.
4. Лалаева Р. И. Нарушения речи и система их коррекции у умственно-отсталых школьников. – М., 2020. – 444 с.
5. Лалаева Р. И. Работа по развитию речи в коррекционных классах. – М.: «Владос», 2021. – 224 с.
6. Максаков А. И. «Логопедические игры» М.: «Просвещение», 2013. – 254 с.
7. Успенская Л. П., Успенский М. Б. «Учитесь правильно говорить» М.: «Просвещение, 2018. – 307 с.



УДК 796.011.1

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БЕНДЕРСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Е. Ю. Соколик**

Целью физического воспитания в колледже является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также формирование физической культуры личности, как системного качества, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Достижение основной цели физического воспитания обеспечивается решением таких задач как, использование разнообразных форм, средств и методов физического воспитания. Основной формой физического воспитания являются занятия физической культуры. Систематические занятия являются наиболее экономной и эффективной формой организации как общего физического воспитания, так и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

В ряде исследований установлено, что у обучающихся, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, коммуникабельность. Они выражают готовность к сотрудничеству, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия. Этой группе обучающихся, в большей степени присущи чувства долга, добросовестности, собранности.

Эти данные основательно подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой на личность обучающихся. Но в большинстве случаев на практике ситуация складывается иным образом. На протя-

жении последних лет сложилась тревожная ситуация – ухудшилось здоровье и физическая подготовка обучающихся, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, и к здоровому образу жизни в целом. Все чаще можно увидеть сидящего на скамейке студента с телефоном в руке. У данной категории обучающихся, отсутствует интерес к занятиям физической культурой, а при личной беседе можно услышать простой аргумент – «...не могу..., не умею..., не буду..., не хочу...».

Для решения данной проблемы необходимо строить педагогический процесс на основе принципа сознательности и активности, личностно-деятельностного подхода, с применением активных творческих методов обучения. В ходе работы нужно постараться сформировать триаду: интерес–потребность–долг. Важно сформировать мировоззрение обучающихся, дать всю полноту знаний в области физической культуры. Реализация данных принципов и подходов работы будут способствовать воспитанию положительного отношения к процессу физического воспитания в целом, а также формированию устойчивой привычки самостоятельно и постоянно заботиться о своем здоровье.

Итак, на этапе планирования учебного материала педагогу необходимо учитывать специфику специальности, физическую и техническую подготовленность обучающихся, а также знание теоретических основ физической культуры, ЗОЖ и личной гигиены. Занятие физической культуры должно быть построено оптимально комфортно для занимающихся, учебная нагрузка соответствует требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья обучающихся. При организации занятий акцентируется внимание на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей учебного процесса.

В ходе учебной работы важно создать условия, при которых у обучающихся появился «интерес и аппетит» заниматься. Именно на интересе к занятиям необходимо строить об-

разовательный процесс, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье.

В качестве основного средства физического воспитания выступают физические упражнения. Их количество и разнообразие велико. Одним из главных требований к использованию средств физической культуры является их системное и комплексное применение в ходе занятий с использованием различных методик; применением музыки; чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники.

С большим интересом воспринимаются обучающимися различные комплексы ОРУ, выполняемые в группах, стоя в колонне, шеренге, сидя на гимнастической скамейке, с предметами и без. Новые, не стандартные упражнения, особенно выполняемые в игровой форме, в значительной степени повышают интерес занимающихся. Игровые комплексы могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера. Правильная организация игр и игровых упражнений всегда доставляют занимающимся удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проявления личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям физической культурой в целом.

Для поддержания активного интереса к физической культуре и ЗОЖ, необходимо систематически давать занимающимся соответствующую теоретическую информацию об упражнении. Это поможет раскрыть важность того или иного двигательного действия. Для этого применяются методы показа, рассказа, разбора, упражнений. Обращается внимание обучающихся на основные ошибки в технике выполнения упражнений. Учитывая физическое развитие и уровень физической подготовленности занимающихся, педагог подсказывает, помогает выполнять упражнение.

При организации учебного процесса удачно комбинируются игровой и соревновательный методы физического воспитания. Активно организуется работа в парах, тройках, командах. Применяя тот или иной метод, учитываются возрастные особенности обучающихся, что позволяет контролировать на-

грузку и исключить переутомление. Кроме того, эффективно использовать методы убеждения и поощрения, что оказывает особое положительное воздействие на обучающихся. Каждого студента необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться как успех, как победа над собой. Обязательно при любом результате работы, обучающихся должно ждать одобрение, подбадривание со стороны педагога. Соблюдение режима работы и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают проводить занятия продуктивно и интересно.

Большое внимание должно уделяться созданию положительного эмоционального фона на занятии, как средства предохранения от психологического дискомфорта и стресса организма обучающихся.

Для повышения интереса и эмоционального настроения на занятии применяются технические средства: магнитофон, компьютер.

Наряду с традиционными формами проведения занятий (практическими занятиями) проводятся консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом, осознания ценности ЗОЖ.

В качестве валеологического просвещения обучающихся на занятии необходимо организовывать беседы о здоровом образе жизни. С целью более наглядного представления о ЗОЖ необходимо использовать видео-презентации, видеоролики. Это особенным образом стимулирует познавательную активность обучающихся и способствует усвоению основных правил соблюдения ЗОЖ, а также повышает интерес к теме и дисциплине в целом. Если позволяют условия и тема учебного занятия, можно уделить внимание закаливанию организма, правильному дыханию, приемам самомассажа.

**Заключение.** Физическая культура как учебная дисциплина, формирует у обучающихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способ-

ности. Одновременно ФК оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности студентов в движении. Однако, слабое здоровье, низкая физическая подготовленность, снижение интереса к занятиям физкультурой и спортом, выдвигает проблему повышения мотивации и активности обучающихся на занятиях физической культуры. Решением данной проблемы становится применение разнообразных средств и активных творческих методов обучения, которые значительной степени повышают интерес к занятиям ФК; повышают успеваемость по дисциплине и мотивацию к соблюдению ЗОЖ.

Так, учебная работа с активным использованием здоровьесберегающих технологий способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии, принцип сознательности и активности должны, несомненно, использоваться при организации и проведении учебной работы на занятиях физической культуры, как средство повышения мотивации и сохранения здорового потенциала обучающихся.

УДК 796.332-053.5

## **ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ**

**А. А. Аверин, Р. Е. Ковалева**

*Представлена актуальная информация об физической подготовке футболистов. Рассмотрены основные физические качества, развитие которых становится доступным юным любителям футбола.*

**Ключевые слова:** футбол, физические качества, юноши.

## THE PROBLEM OF DEVELOPING THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS AGED 11–12 IN SECTIONAL FOOTBALL CLASSES

A. A. Averin, R. E. Kovaleva

*Provides up-to-date information about the physical fitness of football players. The main physical qualities, the development of which becomes available to young football fans, are considered.*

**Keywords:** *football, physical qualities, boys.*

**Актуальность.** Спорт и физическая активность имеют огромное значение для развития детей. Однако, с появлением современных технологий, многие дети предпочитают проводить время перед экраном, играя в компьютерные игры. В результате, они становятся менее активными и физически неподготовленными. Это приводит к ряду проблем, таких как ожирение, плохая осанка и слабый иммунитет. Поэтому, для более полноценного физического развития детей, необходимо ограничить время, проводимое за гаджетами, и поощрять их участие в спортивных мероприятиях и занятиях. Одним из наиболее действенных видов двигательной активности детей 11–12 лет является футбол. Регулярные занятия футболом могут быть особенно эффективны для развития физических качеств детей.

**Цель работы** – изучение основных физических качеств футболистов 11–12 лет в секции по футболу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая подготовка в футболе имеет несколько главных задач. Во-первых, она направлена на укрепление здоровья молодых футболистов, чтобы они были способны справляться с нагрузками тренировок и матчей. Во-вторых, она помогает повысить морфофункциональные возможности игроков, то есть их физическую силу, выносливость, гибкость и скорость. Наконец, физическая подготовка также способствует воспитанию и развитию двигательных навыков футболистов, делая их более ловкими, грамотными и точными в своих движениях [2].

В учебно-тренировочном процессе, подготовку спортсменов разделяют на общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов в зависимости от этапа подготовки. На каждом этапе многолетней тренировки спортсменов уделяется различное внимание ОФП и СФП. Например, когда спортсмены готовятся к главным соревнованиям сезона, особое внимание будет уделяться СФП [5].

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности спортсменов играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Эти физические качества в значительной мере определяют уровень физического развития и здоровье спортсменов.

В футболе, как и во многих других видах спорта, физические характеристики игрока играют важную роль в достижении успеха. Но важно отметить, что роль конкретных физических качеств может различаться в зависимости от множества факторов, включая игровую позицию и этап подготовки футболиста. Также необходимо учитывать возрастные и сезонные особенности.

На разных позициях игроки могут нуждаться в разных навыках и физических характеристиках. Например, нападающим часто требуется высокая скорость и точность удара, в то время как защитникам важна физическая выносливость и способность перехватывать мячи. Поэтому тренерам важно адаптировать тренировочные программы под игровую роль каждого игрока.

Итак, в футболе физические качества игроков играют ключевую роль, но их влияние будет различаться в зависимости от игровой роли, возраста и сезона. Тренерам важно учитывать эти факторы при разработке тренировочных программ и стратегий для достижения максимальных результатов [1].

В дальнейшем, на более продвинутых этапах подготовки, важными становятся гибкость и специальная выносливость. Гибкость позволяет футболистам эффективно выполнять раз-

личные движения, делать рывки, повороты и изменения направления. Социальная выносливость необходима для того, чтобы футболисты могли поддерживать высокий уровень игровой активности и интенсивности в продолжение всего матча.

Современный футбол требует от игроков высокой физической подготовленности. Силовая и скоростно-силовая тренировки играют важную роль в повышении работоспособности и мастерства спортсменов.

Чтобы достичь высоких результатов, необходимо развивать силу, быстроту и выносливость.

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие физические качества и их комплексные проявления, высокий уровень которых необходим футболистам [2]:

Выносливость футболиста – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных аэробно-анаэробных и анаэробных [4].

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Показателями общей выносливости футбола являются: способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча; стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце тайма; сохранение на высоком уровне в течении всей игры точности выполнения игровых приёмов. Специальная выносливость футболиста характеризуется: стабильностью выполнения технических специфических действий (передач, ударов, приёмов мяча и т. д.); степенью сохранения или увеличения целесообразной двигательной активности. Скоростную выносливость можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного вы-



полнения работы на дистанциях от 15 до 60–100 м. у взрослых и от 5–10 до 30–50 м. у юных футболистов [3].

Высокий уровень выносливости обеспечивается комплексным проявлением отдельных свойств и способностей в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Скоростные возможности в значительной мере обусловлены уровнем развития элементарных форм быстроты, проявляющейся в латентном времени двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений и способности быстро переключаться между разными движениями. Также важными факторами, влияющими на скоростные возможности, являются мощность мышц, координация движений, гибкость и прочность суставов, а также уровень физической подготовленности. В целом, возможности могут быть улучшены через систематические тренировки, которые направлены на развитие вышеуказанных качеств [4].

Быстрота футболиста – это способность игрока выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. При движении футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: стартовое ускорение и дистанционная скорость. Скорость передвижения футболиста зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набрать абсолютную скорость, выполнить рывково-тормозные действия, переключиться от одного действия к другому [1, 2].

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Скорость футболиста играет важную роль в выполнении различных игровых действий. Нападающий, способный быстро оторваться от опекуна, может создать себе пространство для удара на ворота или передачи партнеру. Защитник, с хорошей скоростью, может оперативно перехватить мяч у нападающего и предотвратить возможность его прогрессирования в атаке. Скорость также влияет на возможность футболиста

участвовать в контратаках и возвращаться обратно в оборону, что важно для осуществления тактических задач команды. Основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7–15 до 20–30 м [3].

Но игровые ситуации в современном футболе часто требуют после ускорения быстро набрать максимальную скорость и сохранить ее на дистанции 50–60 м. Кроме этого в процессе игры приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному движению. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании [1].

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление силы тяжести и веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину – во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону – у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т. д.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча; преодоления силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударом по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных способностей.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой [5]. Гибкость зависит от формы сустава,

эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и удары в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате, подкате; игровые действия вратаря в падении и т. д.). При недостаточной гибкости у спортсменов: замедляется темп приобретения двигательных навыков; чаще возникают повреждения; не полностью используются двигательные качества; ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

**Выводы.** Каждое из физических качеств футболиста важно, но не может быть рассмотрено отдельно. Все они взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, чтобы быть быстрым, необходимо иметь достаточную силу и гибкость. Одновременно, хорошая выносливость помогает сохранить высокую скорость и ловкость на протяжении всего матча. Таким образом, основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, играют важнейшую роль в общей и специальной физической подготовке футболистов. Они необходимы для достижения высокого уровня физического развития, а также для обеспечения здоровья спортсменов и успешных результатов на поле.

### Литературные источники

1. Андреев С. М. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 2006. – 227 с.
2. Калинин, Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов // Молодой ученый. – 2016. – № 19 (123). – С. 426–428.
3. Попов А. Л. Психология спорта: учебное пособие. – М., 2008. – 405 с.
4. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

## СЮЖЕТНО-ИГРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ

**О. А. Вовченко**

*Поднимается проблема целесообразности использования сюжетно-игровой формы непосредственно образовательной деятельности. Автор раскрывает задачи данного вида деятельности: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, воспитанники, непосредственно образовательная деятельность, сюжетно-игровые занятия, двигательные умения.

## STORY GAMES PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES AS A MEANS OF DEVELOPING MOTOR SKILLS OF PRESCHOOLERS

**O. A. Vovchenko**

*Raises the problem of the expediency of using the story-game form of direct educational activity. The author reveals the tasks of this type of activity: strengthening the health of children, increasing the functional and adaptive capabilities of the body, mental and physical performance; harmonious development of all parts of the musculoskeletal system, the formation of correct posture; improvement of motor skills, education of motor qualities; the development of mental abilities, fostering interest and the need for systematic physical exercise.*

**Keywords:** physical education, pupils, direct educational activities, story-game activities, motor skills.

**Актуальность.** Одним из актуальных вопросов сегодняшней методики физического воспитания детей является поиск новых методов и форм физкультурно- оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Из опыта работы могу сказать, что традиционные физкультурные занятия не всегда дают желаемый результат, у детей наблюдается неустойчивый интерес к общеразвивающим упражнениям, довольно долго формируются основные движения, потому что они порой скучны и утомительны для детей.

Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил перед собой цель: формирование интереса и обеспечение эмоционального благополучия дошкольников на занятиях физической культурой, путем использования сюжетно-игровой формы организации двигательной деятельности дошкольников.

**Цель исследования** – изучение ценности сюжетно-ролевой игры для полноценного осуществления образовательной деятельности в ДОУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основное предназначение сюжетно-игрового физкультурного занятия – дать детям радость от движения, от игры, от развития воображаемой ситуации, участниками которого они являются.

Основная цель сюжетно-игровых физкультурных занятий – формирование позитивного отношения к физкультуре [1].

**Задачи:** повышать двигательную активность детей; развивать творческое воображение; способствовать совершенствованию двигательных навыков; воспитывать уверенность в своих силах и доброжелательное отношение к товарищам.

Для того, чтобы занятие вызвало у детей интерес, воспитатель – методист должен учесть множество факторов, начиная с мотивации (сюжета) и заканчивая подбором игровых атрибутов.

Виды сюжетно-игровых физкультурных занятий. Сюжетно-игровые физкультурные занятия можно условно разделить на следующие группы: экологической направленности, фольклорные, занятия со спортивными атрибутами (например, «Школа мяча»).

Структура сюжетно-игровых физкультурных занятий. По структуре сюжетное занятие почти не отличается от традици-

онного, кроме того, в нем перед вводной есть еще одна часть, условно называемая нами – провокация. Провокация, конечно, только в хорошем смысле слова. Провокация, которая призвана привлечь внимание детей, организовать их для физкультурного занятия без всякого организационного момента, вызвать у них желание следовать за воспитателем [2].

Сюжетно-игровые физкультурные занятия имеют и свои особенности. В занятии используются только те движения, которые дети хорошо освоили, т. е. разучили на физкультурном занятии, закрепили на повторном занятии с усложнением и на утренней гимнастике. В занятии используются только те игры, которые дети знают или те, которые довольно легко разучиваются. Сюжетное занятие проводится неспешно, дети общаются с воспитателями, между собой, обмениваются впечатлениями, рассуждают. Познавательный элемент сюжетного физкультурного занятия является равноценной частью занятия. В сюжетном занятии для младших дошкольников обязательно используется красочная, привлекательная для детей игровая и спортивная атрибутика.

Методы, применяемые на сюжетно – игровом физкультурном занятии. Методы, применяемые в сюжетно-игровых занятиях, вызывают у детей интерес, побуждают их к активному участию в образовательном процессе.

Чаще всего используются следующие методы: имитация – подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы; методы с использованием зрительных ориентиров (различные предметы, игрушки, разметка пола); методы с использованием звуковых ориентиров (музыка, бубен, хлопki в ладоши); словесные методы (описание, объяснение, беседа, рассказ).

Имитация – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают

много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам: животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, комар, муха, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава), различным видам транспорта (поезд, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья и др.).

Имитация используется во всех возрастных группах, но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

Методы с использованием зрительных ориентиров (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, наклонам (достать носки ног, способствует увеличению амплитуды движения [3]).

Методы с использованием звуковых ориентиров применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные ориентиры, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и др.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

К данной группе методов относятся: название упражнения, описание, объяснение, указания, вопросы, рассказ, беседа и др. Известно, что временные связи устанавливаются

в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с рече-двигательным. Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для побуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями.

Сюжетный (тематический) рассказ применяется непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Введение сюжетно-игровой формы работы по физическому воспитанию в ОДО потребовал очень много времени, сил и знаний, поэтому работа в этом направлении велась мной не один учебный год. За это время удалось накопить достаточно объемный опыт и собрать большое количество методического материала.

Работу я начала с расширения развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала. Мною разработаны и изготовлены: элементы декораций к сюжетно-игровым занятиям «Лесная опушка», «Морское царство», «ЗОВ джунглей», «Олимпийцы», «Страна Здоровячков» и другие, малогабаритное и достаточно универсальное нестандартное оборудование (цветные ориентиры, мишени, модули). Оборудование легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещения, так и на улице. Детей привлекают необычные формы оборудования и красочность декораций, что способствует повышению эмоционального тонуса и интереса у детей к различным видам двигательной деятельности на занятиях, увеличению двигательной активности, развитию самостоятельности детей, формированию потребности в движениях.

Все это позволило вовлечь детей в двигательную деятельность, сделать сюжетно-игровые занятия богаче и интереснее, ярче и достовернее передать замысел сюжета.

Мною были составлены сюжетно-игровые занятия с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Были разработаны сюжетно-игровые занятия для младших и средних дошкольников «Прогулка в лес», «В гости к кукле



Маше», по сказкам – «Репка», «Колобок», «Теремок» и другие. Серия сюжетных занятий состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, что облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми этого возраста.

Для старших дошкольников мною была разработана серия сюжетно-игровых НОД: «Морское царство», «Путешествие в осенний лес», «В гости к Здоровячку», «Космонавты на учении» и др., которые содержат более сложную целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка. В данном возрасте движения детьми осваивались не в готовом виде, а с позиции творчества, включающего импровизацию и воображение.

Исходя из личного опыта, хотелось бы дать рекомендации по проведению сюжетно-игровых физкультурных занятий:

1. Создавать сюжетные образовательные ситуации, в которых действия объединены одним сюжетом. Соблюдать принципы доступности, последовательности, систематичности, учёта индивидуальных особенностей детей.

2. Если необходимо, предварительно провести в группе беседу по теме будущей непосредственно образовательной деятельности.

3. При введении в игровую ситуацию опираться на собственный опыт детей. Мотивацию достигать путём внесения сказочного элемента. Можно начинать с сюрпризного момента, который создаст проблемную ситуацию. Целесообразно включать в занятия приёмы с воображаемой ситуацией для усиления инициативы и успешности действий.

4. В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать картинки, стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету.

5. Создавать ситуации, в которых происходит обращение к памяти, имеются творческие задания. Использовать при-

ёмы, стимулирующие развитие познавательной активности: поставить ребёнка перед необходимостью решения познавательной или другой задачи.

Очень важно определить целевую установку, мотивирование к деятельности воспитанников, а также спроектировать решения проблемной ситуации.

6. Использовать музыкальное сопровождение для создания положительного эмоционального состояния занимающихся. При подборе музыкального сопровождения желательнее найти музыку, тематически связанную с сюжетом.

7. Не забывать о необходимости обеспечения достаточной физической нагрузки, дифференцируя её для подгрупп занимающихся детей с учётом общей ситуации развития, физической подготовленности. Интенсивность распределения нагрузки возрастает к основной части, к заключительной – понижается.

8. Для расширения двигательного опыта детей использовать различные варианты сочетания нескольких видов движений, а также наряду со стандартным оборудованием использовать нестандартное.

9. Следует помочь детям проявить творческую активность при выполнении физических упражнений, развивать инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Важно активно использовать имитации, обратить внимание детей на образность выражения себя в каждом задании.

10. Уделять особое внимание решению воспитательных задач. Воспитывать выдержку, смелость, самостоятельность, дисциплинированность, дружелюбие.

11. Ставить перед детьми цели и задачи личного физического совершенствования: *«каким был, каким стал, каким можешь стать, если.»*

12. Создавать в ходе совместной двигательной деятельности доброжелательную, психологически комфортную атмосферу доверия, сотрудничества, сопереживания. Наблюдать за состоянием и настроением детей, помогать тем, кому это необходимо, вдохновлять, замечать и фиксировать успехи каждого ребёнка.

13. Во время подведения итогов задавать детям вопросы о занятии: «Что понравилось? Что лучше всего получилось? Какое задание было трудно выполнить? Почему мы справились?» После занятия предложить детям выполнить рисунки, тематически связанные с данным занятием, прочитать рассказы, сказки соответствующего сюжетного содержания.

14. Об эффективности занятий можно судить по следующим показателям: большинство детей осваивает учебный материал, физическая нагрузка оптимальна, наблюдается положительное психоэмоциональное состояние каждого ребёнка: детям нравится двигательная деятельность и они готовы с удовольствием вернуться в зал для продолжения игры и дальнейших занятий.

**Заключение.** В заключении могу сказать, опираясь на свой опыт, что на сюжетно-игровых физкультурных занятиях у детей формируется положительное отношение к физическим упражнениям, обогащается двигательный опыт, формируется умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивается ловкость, быстрота, смекалка. Дети на занятиях сюжетного вида совершенствуют координацию движений, равновесие, следят за положением своего тела в разнообразных упражнениях. А также сюжетно-игровая форма проведения физкультурных занятий помогает развивать у детей инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения и повышения интереса к движению.

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Ребята учатся думать и действовать одновременно. Кроме того, в процессе сюжетно-игровых физкультурных занятий у детей формируется самооценка: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются личностные качества: самоуважение, гордость.

### Литературные источники

1. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: Детство Пресс, 2009.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – СПб.: Детство-Пресс, 2001.

УДК 378.147

## К ВОПРОСУ О СТАНОВЛЕНИИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Панчук, Т. В. Романюк

*Раскрывается вопрос подготовки учителя физической культуры в современных условиях, изучаются противоречия профессиональной подготовки и возможные пути их решения. Представлена статистика изучения предметов профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры в разные периоды обучения и сделан сравнительный анализ. Представлены результаты анкетирования студентов по определению качества обучения и применения полученных профессиональных навыков в избранной профессии, обучающихся на педагогическом направлении подготовки по профилю «Физическая культура».*

**Ключевые слова:** *физическая культура, современный учитель, профессиональная подготовка, образовательные стандарты.*

## ON THE QUESTION OF THE FORMATION OF A MODERN PHYSICAL EDUCATION TEACHER

E. V. Panchuk, T. V. Romanyuk

*Reveals the issue of physical education teacher training in modern conditions, examines the contradictions of professional training and possible ways to solve them. The statistics of studying the subjects of professional training of specialists in the field of physical culture in different periods of study are presented and a comparative analysis is made. The results of a survey of*

---

*students to determine the quality of education and the application of acquired professional skills in their chosen profession, studying in the pedagogical direction of training in the profile "Physical culture", are presented.*

**Keywords:** *physical education, modern teacher, professional training, educational standards.*

**Актуальность.** Процесс модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту вписывается в общую доктрину образовательной политики нашего государства, первейшей задачей которой является достижение высокого качества образования, его соответствия потребностям личности и общества [2].

Профессиональное становление учителя предполагает сознательную работу по развитию своей личности как профессионала. Важными составляющими этого процесса являются адаптация своих индивидуальных особенностей к требованиям педагогической деятельности, постоянное повышение профессиональной компетентности и непрерывное развитие социально-нравственных и других свойств личности [1, 4].

В основе профессионального становления лежит сложная система мотивов и источников активности. В ходе учебно-профессиональной деятельности в вузе студенты овладевают компетенциями с целью достижения необходимого профессионального уровня, у них развиваются значимые качества личности, приходят в соответствие профессиональные намерения личности и требования со стороны профессии.

На сегодняшний день перед специалистами стоит проблема повышения эффективности подготовки специалистов с высшим образованием в отрасли физической культуры, обладающих высоким профессионализмом, и снижения вероятности их ухода в другие сферы профессиональной деятельности. Следовательно, через все годы учебы должна проходить идея формирования субъекта, готового и желающего заниматься данной профессиональной деятельностью. В этом случае можно ожидать как полной самоотдачи и творческой активности, так и самореализации всех заложенных природой способностей и накопленных в вузе знаний, умений и навыков [5].

В настоящее время сложилась настоятельная необходимость в специальном изучении проблемы профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, которая осуществляется в системе учебных занятий по практическим дисциплинам. Формирование нового качества образования, переосмысление роли и функций физической культуры определяют новые требования к подготовке специалистов на всех уровнях профессионального образования. Однако довольно часто уровень профессионализма сегодняшних учителей физической культуры, их педагогическая, психологическая и специальная подготовленность не в полной мере отвечают современным требованиям [4, 5].

**Цель работы** – изучить актуальные проблемы подготовки современного учителя физической культуры в ПГУ им. Т. Г. Шевченко.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению исследователей, кризисные явления последних лет отразились на развитии физкультурного образования, в том числе и на системе подготовки спортивных профессиональных кадров. Современный специалист в области физической культуры должен содействовать изменению сложившейся социально-экономической реальности на основе органического единства знаний, умений, опыта, отношений, быть компетентным к решению возникающих вопросов в области физической культуры.

Деятельность учителя сегодня носит многофункциональный характер и служит той движущей силой, которая направляет систему высшего профессионального образования к личностно-ориентированному подходу в профессиональной подготовке, т. е. направленная на развитие индивидуальных способностей и особенностей личности будущего учителя, формирование профессионально-значимых качеств личности будущего учителя, так же его творческой индивидуальности. Именно творчески индивидуальная, неординарная, имеющая свой стиль преподавания личность учителя способна воспитывать и обучать самостоятельных и успешных учеников [1, 3].

Качество практической подготовки выпускников высшего профессионального образования на современном этапе определяется знаниями и умениями, полученными в процессе освоения предметной подготовки, и их готовностью эффектив-

но решать основные задачи профессиональной деятельности в социокультурном процессе на основе проявления полученных профессиональных компетенций.

Анализ состояния изученности проблемы позволил выявить ряд противоречий в профессиональной подготовке учителей физической культуры:

– осознаваемой в обществе потребностью в формировании нового поколения специалистов в области физической культуры, способных к мобильности, к творческому росту и профессиональному самосовершенствованию, с одной стороны, и существующей системой профессиональной подготовки учителя физической культуры, с другой;

– требованиями современной школы к учителю физической культуры как специалисту, способному к эффективному приобщению воспитанников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, и уровнем его профессиональной готовности к работе в новых условиях.

Обновленные государственные образовательные стандарты диктуют требования к подготовке выпускников вузов с целью повышения эффективности образовательного процесса и профессиональной компетентности посредством формирования у них универсальных (которые постоянно совершенствуются и развиваются) и общепрофессиональных компетенций.

Особый подход к изучению практических дисциплин является основной частью профессионально-образовательного процесса и рассматривается нами как объективный, системобразующий фактор подготовки, будущего специалиста по физической культуре к профессиональной деятельности.

Исследуя выбранную тему, изучили понятие ФГОС (федеральный государственный образовательный стандарт), который является ориентиром для педагогов системы образования. На государственных стандартах строится весь учебный процесс, который помогает обеспечивать единство системы образования на определенной территории (Приднестровский государственный университет ориентирован на российский образовательный стандарт). В образовательном стандарте выдвигают требования к содержанию рабочих программ, условиям реализации и ожидаемым результатам обучающихся.



Стандарты нового поколения унифицируют темы и подходы к преподаванию. Благодаря этому, обучающийся может получить все необходимые знания и навыки в образовательном учреждении.

ФГОС должны соблюдать образовательные учреждения любого уровня, сохраняя преемственность, начиная с детского сада и заканчивая курсами повышения квалификации кадров. ФГОС принято делить на три поколения в зависимости от того, в каких годах они применялись.

Первое поколение ФГОС были приняты в 2004 году. Аббревиатура ФГОС тогда ещё не использовалась. В них подробно описывалось содержание предметов: темы, дидактические единицы. Из-за того что основной целью был не личностный, а предметный результат, данный ФГОС быстро устарел.

Второе поколение ФГОС разрабатывались с 2009-го по 2012 год и действовали до 2020 года. Акцент в них сделан был на развитие универсальных учебных умений, то есть способности самостоятельно добывать информацию с использованием технологий и коммуникации с людьми. Акцент был смещен на личность обучающегося, много внимания уделено проектной и внеурочной деятельности, основной уклон был сделан на воспитание патриотических качеств студентов, на правильное отношение и уважение законов, на осознание здоровьесбережения и стремление к здоровому образу жизни.

Обсуждение следующего ФГОС началось весной 2018 г., а внедрение третьего поколения ФГОС произошло в сентябре 2021 года.

Главной задачей ФГОС третьего поколения заявлена конкретизация требований к обучающимся. Дело в том, что в предыдущей редакции стандарты включали только общие установки на формирование определённых компетенций. Учебные учреждения сами решали, что именно и как следует изучать, поэтому образовательные программы разных учебных заведений различались, а результаты обучения не были детализированы.

ФГОС 2021 года определяют чёткие требования к предметным результатам по каждой учебной дисциплине. Предполагается, что образовательные стандарты третьего поколения улучшат современную образовательную систему и конкретизируют её задачи. Федеральные государственные образовательные стандарты обновляются примерно раз в 10 лет.



Согласно закону ПМР «Об образовании» – общее образование является основным звеном системы образования и предоставляет всем гражданам Приднестровской Молдавской Республики равные возможности для своевременного получения и продолжения образования в соответствии с призванием, интересами и способностями каждого [2].

В рамках новых стандартов реализуется принципиально новый подход к организации обучения, который направлен на раскрытие способностей каждого ребенка, формирование личности, а также готовность к жизни в современном мире. Современное образование должно иметь направленность на подготовку специалистов не только приспособляться (адаптироваться) к современному обществу, но и быть конкурентоспособными на рынке труда, готовыми к дальнейшей жизнедеятельности в мировом обществе, едином информационном образовательном пространстве [3, 4].

В рамках изучения темы исследования мы сравнили практические дисциплины профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту набора 1993 года и бакалавров 2023 года (30-летняя разница). Нами был сделан анализ объема практических дисциплин первого выпуска специалистов в области физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко, и практических дисциплин, входящих в учебный план направления подготовки «педагогическое образование» профиль «физическая культура» для набора 2023 года, представленный в таблице.

#### Объем практических дисциплин в 1993 году и в 2023 году

Название дисциплины	Год набора 1993 (специалитет)	Год набора 2023 (бакалавриат)
Спортивные игры	432 часа	396 (160 на с/р)
Легкая атлетика	346 часов	324 (140)
Гимнастика	376 часов	360/194 контактных (130 на с/р)
Плавание	132 часа	108 (64 на с/р)
Спортивная борьба	36 часов	–
Подвижные игры	42 часа	72 (36 на с/р)
Туризм	78 часов	72 (36 на с/р)

Название дисциплины	Год набора 1993 (специалитет)	Год набора 2023 (бакалавриат)
Физическая культура и спорт		72 (36 на с/р)
Музыкальная ритмика	54 часа	факультативная дисциплина на направлении ПО
Элективный курс по физической культуре и спорту		328 (128 на с/р)

Сравнив дисциплины практической подготовки специалистов (1993–1998 гг.) и бакалавров 2023 года, мы обратили внимание, что на факультете физической культуры и спорта ПГУ с введением новых стандартов добавлялись новые обязательные дисциплины, и поэтому была необходимость в сокращении контактных часов по дисциплинам практической подготовки. То есть, общее количество часов по ведущим практическим дисциплинам, примерно сохранилось, но значительно уменьшилось количество лабораторно-практических и лекционных занятий, отдавая предпочтение самостоятельной работе студентов.

Анализируя изученную документацию по подготовке будущих учителей физической культуры, обратили внимание, что с 2012 года в целях совершенствования подготовки обучающихся и для поддержания качества предметной подготовки по базовым видам спорта на факультете в рамках дисциплин «Прикладная физическая культура», «Физическая культура» и «Элективный курс по физической культуре» были разработаны рабочие программы с разделами «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» для дополнительного освоения практических навыков и умений основных упражнений, входящих в содержание программы школьного образования.

Так же, нами был проведен опрос студентов 2–4 курсов для определения качества обучения и возможности применять полученные профессиональные навыки в избранной профессии. Опрос показал, что уже со 2 курса (есть случаи и с 1 курса), особенно в 2020–2022 гг. (время обучения в комбинированном режиме) не в полной мере освоив, содержания специализированных практических дисциплин, студенты начинают свою трудовую деятельность, как по избранному направлению под-

готовки, так и в разных областях для жизненного самоутверждения. Это ведет к тому, что студенты в целях поддержания материального состояния, стараются освоить материал самостоятельно, т. к. пропускают учебные занятия профессиональной подготовки, и не получают знания в нужном качестве и объеме для получения будущей профессии.

Изучая представленную тему, мы обратили особое внимание на социальные навыки современного педагога, которые необходимо развивать в период обучения и на протяжении всей профессиональной жизни. В частности, к ним относятся: ответственность, добросовестность, креативность, инициативность, коммуникабельность, легкая обучаемость, позитивное отношение к жизни и к людям, большое желание работать по профессии, а также выработка умения учиться и желания самосовершенствоваться в течение всей жизни.

**Заключение.** Современный учитель физической культуры – это не столько источник знаний, сколько консультант, организатор и исследователь, который способен поддерживать мотивацию ребенка к изучению окружающего мира и который научит применять полученные знания в жизни. Изучив научно-методическую, специальную литературу по выбранной теме, проанализировав беседы с преподавателями вуза, учителями физической культуры, проведя наблюдения за студентами и учащимися общеобразовательных школ разного возраста нами, были сделаны следующие выводы. Важнейшей задачей процесса подготовки учителя, в том числе учителя физической культуры, является формирование высококвалифицированного специалиста, как творческой личности, способного создавать условия для развития личности школьника, иницилирующего их самостоятельную учебную деятельность, а также способного на высоком методическом уровне решать проблемы, связанные с обучением, оздоровлением и воспитанием подрастающего поколения.

### **Литературные источники**

1. Арановская И. Подготовка специалиста как социокультурная проблема // Высшее образование в России. – 2002. – № 4. – С. 115–119.

2. Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» (Редакция на 23.12.2016).

3. Савельев А. Я. Модель формирования специалиста с высшим образованием на современном этапе /А. Я. Савельев, Л. Г. Семушина, В. С. Кагерманьян. – М., 2005. – 72 с.

4. Сетевой научный журнал «Научный результат». Проблема профессионального становления учителя в условиях современного образования [URL: <http://rrpedagogy.ru/journal/article/908/>].

5. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в современных условиях / Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова / Лингвистика и педагогика. 2008.

УДК 378.17

## РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СТУДЕНТАМИ

Е. А. Думик, Ю. А. Скубий

*Рассмотрена система организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза: определены задачи, рассмотрены различные подходы. Статья раскрывает особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами с точки зрения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач.*

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты, вуз, спортивный клуб, преподаватели.

## IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES WITH STUDENTS

E. A. Dumik, Ju. A. Skubiy

*Considers the system of organization of physical culture and recreation work with university students: tasks are defined, various approaches are considered. The article reveals the features of physical culture and*

*wellness work with students from the point of view of educational, wellness, educational tasks.*

**Keywords:** *physical culture and recreation activities, students, university, sports club, teachers.*

**Актуальность.** Показатели здоровья населения в настоящее время, к сожалению, ухудшаются с каждым годом. Медицинские осмотры, особенно молодежи и детей дошкольного возраста показывают, что значительной части из них свойственны различные отклонения по состоянию здоровья и некоторое отставание в физическом развитии. Отсюда можно сделать вывод, что остаются актуальными в системе социального воспитания личности и семейного воспитания. Это указывает на необходимость продолжения поисков более эффективных методов работы и их воплощения в системе современного образования.

С этой целью следует развивать у каждой личности позитивно-деятельное отношение к здоровому образу жизни. Интеллектуальное развитие личности напрямую связано с гармоничным существованием внутри него духовных и физических ценностей. Невозможно добиться правильного сочетания физических качеств, внешней красоты и духовной культуры молодежи без соблюдения правил здорового образа жизни.

**Цель работы** – изучить особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами с точки зрения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач.

Физкультурно-оздоровительная деятельность студенческой молодежи выступает одним из главных условий процесса формирования их личности. Данный вид деятельности несет в себе комплекс ценностей, знаний, норм, используемых обществом для гармоничного развития физических, интеллектуальных способностей индивида [1].

Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в той роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесных, психических, нравственных и духовных качеств человека. В современной кризисной ситуации, культура здоровья должна стать важнейшим факто-

ром, способным помочь людям противостоять не простым современным условиям жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, привлечение к занятиям максимально возможного количества людей [2].

Работа в вузе, направленная на физкультурно-оздоровительную деятельность студентов, осуществляется на протяжении всего времени их обучения. Этот процесс реализуется в двух направлениях: учебные занятия по расписанию и внеучебная деятельность. Данные направления взаимодополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся. Необходимо отметить, что учебные занятия по расписанию выступают основной формой физического воспитания студентов в вузе. В государственных образовательных стандартах высшего образования физическая культура является обязательной для всех направлений и профилей подготовки обучения дисциплина. Занятия по физической культуре у студентов заранее определяются в учебных планах по всем направлениям и профилям подготовки обучения, и такие занятия проводятся преподавателями факультета физической культуры и спорта.

Если говорить о внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в вузе, то такие занятия уделяют большое количество времени для достижения определенных спортивных целей, ускоряют процесс физического совершенствования и оздоровления, а способствуют внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь и отдых студентов. При правильной организации таких внеучебных занятий вместе с учебными будут обеспечивать процесс непрерывности и эффективности физического воспитания обучающихся в вузе.

Для реализации целей, задач физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении осуществляется деятельность спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта. Данные структурные подразделения активно вовлекают студентов и преподавателей в активные занятия

физической культурой и спортом, способствуют созданию соревновательной среды и рекреационной деятельности с учетом интересов студентов.

К примеру, Приднестровский Государственный Университет им. Т. Г. Шевченко г. Тирасполь за период своего существования накопил определенный опыт в организации физкультурно-оздоровительной работы.

В качестве структурного подразделения в систему Приднестровского Государственного Университета им. Т. Г. Шевченко входит спортивный клуб «Рекорд».

В. К. Бальсевич отмечает, что спортивный клуб – это социально-педагогическая площадка, обеспечивающая инновационные подходы к преобразованию физического воспитания студентов вуза создавая наибольшие возможности для освоения ценностей физической культуры и спорта при обязательности использования технологий тренировки, объединения в учебно-тренировочные группы, учета личных мотивов обучающихся, свободы выбора спортивной специализации и индивидуального уровня спортивных притязаний. Спортивный клуб объединяет разных субъектов образовательного пространства на общественных началах и принципе добровольности. В его рамках формируется референтная для каждого субъекта среда, активизирующая включение в физическую культуру и спорт, актуализирующая потребность в здоровом образе жизни, ответственное отношение к здоровью как ценности.

Спортивный клуб в вузе решает задачи, связанные с воздействием воспитания всесторонне развитых специалистов, готовых в будущем к высокопроизводительному труду по избранной профессии, защите Родины, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать и придерживаться здорового образа жизни [3].

Опираясь на широкий общественный актив, совместно с факультетом физической культуры, профсоюзной организацией, спортивный клуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в области физкультурно-оздоровительной деятельности, создает спортивные секции общей, организаци-

онно обеспечивает их работу, проводит спортивно-массовые мероприятия.

Также под руководством преподавателей факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко осуществляется вовлечение студентов, сотрудников университета, членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом, содействие формированию у них устойчивой потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

В университете студенты активно интересуются спортом, оздоровлением, своим физическим здоровьем и воспитанием. Это обуславливается грамотной, четкой и качественной работой спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко, которые пропагандируют здоровый образ жизни и активную студенческую жизнь.

В рамках реализации физкультурно-оздоровительной работы в вузе, деятельность спортивного клуба «Рекорд» и факультета физической культуры и спорта основывается на развитии физической культуры и спорта среди обучающихся и работников университета с целью сохранения и укрепления их здоровья, поддержания высокой работоспособности и увеличения продолжительности активной жизни, а также привлечением обучающихся и работников университета к систематическим занятиям различными формами оздоровительной физической культуры и спорта.

В ПГУ им. Т. Г. Шевченко создаются благоприятные условия для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. У студенческой молодежи есть все условия для развития своего тела, укрепления здоровья, они могут научиться чему-то новому или развить уже имеющиеся спортивные способности в соответствующей деятельности. Большая часть студентов ПГУ им. Т. Г. Шевченко занимаются не только любительским спортом, но и на уровне профессионального спорта.

Спортивный клуб «Рекорд» и факультет физической культуры и спорта обеспечивают методическое руководство и организацию проводимых в ПГУ им. Т. Г. Шевченко физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятий, контроль учебно-тренировочного процесса в спортивных сек-



циях, организацию и участие сборных ПГУ по разным видам спорта в соревнованиях различного масштаба.

Ежегодно, в совместной деятельности факультета физической культуры и спортивного клуба, проходят различные мероприятия по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья студентов, преподавателей и сотрудников университета, например, ежегодные соревнования по настольному теннису, первенство ПГУ по бадминтону, проведение соревнований между факультетами по различным видам спорта на протяжении всего учебного года, слет «Разведчик», чемпионаты по волейболу, соревнования ко Дню Защитника Отечества, студенческие слеты на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Содружество» в Кицканском лесу, спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья» в спортивно-оздоровительном лагере «Сэнэтая» и др.

В рамках спортивного клуба «Рекорд» студенты всех направлений и специальностей ПГУ им. Т. Г. Шевченко очной и заочной формы обучения имеют возможность заниматься общей физической подготовкой, боксом, кикбоксингом, самбо, дзюдо, вольной и греко-римской борьбой, оздоровительной аэробикой, спортивной гимнастикой, чирлидингом, волейболом, баскетболом, гандболом, футболом, футзалом, настольным теннисом, легкой атлетикой, туризмом.

Таким образом, в данном учебном заведении создаются все условия для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью студентами, преподавателями и сотрудниками.

Совместная деятельность спортивного клуба в вузе и факультета физической культуры и спорта направлена на развитие у занимающихся не только физических, но и волевых качеств, сознательности, информированности, что в ряде случаев приводит к осознанному отказу от вредных привычек и благотворно влияет на формирование потребности в здоровом образе жизни. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями может восполнить дефицит двигательной активности, способствовать развитию умений и навыков по формированию здорового образа жизни.

Деятельность спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта позволит повысить организационные

ресурсы физкультурно-образовательной среды и активизировать потребление ценностей физической культуры участниками образовательной среды, поскольку единственной целью образования в сфере физической культуры является формирование и развитие у занимающихся твердых мотивов, и потребность в бережном отношении к личному здоровью, целостном образовании физических и психических качеств и свойств, творческом применении средств и методов физической культуры в формировании здорового уклада жизни [4].

**Заключение.** Формирование полноценной физкультурно-оздоровительной среды вуза будет реализовываться за счет массового привлечения студенческой молодежи, преподавателей в систематические физкультурно-спортивные занятия и организации работы по физической реабилитации обучающихся и преподавателей вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организации работы физкультурно-оздоровительных групп, что в свою очередь приведет к укреплению их здоровья, снижению заболеваемости, повышению уровня трудовой готовности и социальной активности. Высшее учебное заведение с хорошо развитой системой физкультурно-оздоровительных мероприятий всегда будет иметь высокие рейтинги, а это означает, что такой вуз будет вызывать большой интерес у абитуриентов.

### **Литературные источники**

1. Скриплев А. В. Физкультурно-спортивная деятельность – основа профессиональной подготовки студентов // Институты и механизмы инновационного развития: мировой опыт и российская практика. Сборник научных статей 9-й Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 297–300.

2. Котуранова И. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в вузах: особенности и проблемы // Вестник Калужского университета. – 2021. – № 2 (51). – С. 120–122.

3. Трусова Л. А., Хачатурян А. Ю. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конферен-

ции с международным участием. Ответственный редактор: О. В. Юречко. – 2016. – С. 62–67.

4. Татаринцева О. А., Гетман Е. П. Педагогические особенности управления физкультурно-оздоровительной работой в вузах физической культуры и спорта // Наука-2020. – 2020. – № 2 (38). – С. 5–8.

УДК 373.013.42:316.47

## ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. К. Фастовец, Ю. А. Скубий

*Посвящена исследованию вопроса систематических издевательств в школьной среде. В ходе работы было дано определение буллинга и его основных признаков, выявлены причины и следствия подобного поведения. В качестве одного из способов борьбы с травлей представляется спорт и физическая культура как способы развития физических и психологических качеств, универсальных для любого человека.*

**Ключевые слова:** буллинг, жертва, спорт, физическая культура, школьники, педагог.

## PREVENTION OF SCHOOL BULLYING BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

М. К. Fastovets, Ju. A. Skubiy

*Devoted to the study of the issue of systematic bullying in the school environment. In the course of the work, a definition of bullying and its main features was given, the causes and consequences of such behavior were revealed. Sports and physical culture are presented as one of the ways to combat bullying as ways to develop physical and psychological qualities that are universal for any person.*

**Keywords:** bullying, victim, sport, physical education, schoolchildren, teacher.

**Актуальность.** В настоящее время насилие и агрессия являются весьма распространенными проблемами современного общества и взаимодействия между людьми, что во многом обусловлено стремлениями к чрезмерной индивидуализации, ростом конкуренции, социальной напряженностью в повседневной жизни, распространением различных вариантов конфликтов [6]. В основе данной проблемы – причины психологического, эмоционального или физиологического характера, обуславливающие такое явление как буллинг, что, несомненно, влияет и на образовательную среду школы, ее субъектов.

**Цель работы:** изучение проблемы буллинга в общеобразовательной школе.

Как отмечает И. С. Кон, буллинг – это «запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе». Он может проявляться как в физическом насилии, угрозах, так и в вербальной агрессии, унижении [5].

Буллинг характеризуется как «особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых не может защитить себя ни физически, ни морально» [6].

Подобное поведение чаще всего бывает вызвано стремлением к доминированию, устранению конкуренции или просто неприятного человека, снятием стресса (полученного дома, например), подражанием какому-либо авторитету и т. д. Как правило, в таких конфликтах принимают участие «жертва» и «агрессор», а окружающие предпочитают не вмешиваться [2].

При этом важно отличать буллинг от других форм насилия, прежде всего, по таким его специфическим характеристикам, как [3]:

а) регулярность, повторяемость не менее одного-двух раз в месяц;

б) асимметричность, дисбаланс власти – с одной стороны находится обидчик, физически и/или психологически более сильный, мощный и могущественный, обладающий и злоупотребляющий властью или цифровыми ресурсами, с другой – пострадавший, остро переживающий враждебные атаки в свой адрес, но не способный себя защитить в силу отсутствия актуальных возможностей, способностей или навыков;

в) сознательность и преднамеренность – буллинг осуществляется с целью доминировать в учебном коллективе, угнетать, вызывать физические и душевные страдания, дискомфорт человека, выбранного мишенью; обижать и унижать его, подрывая личное достоинство, самоуважение, авторитет;

г) наличие буллинг-структуры (обидчик/буллер, его помощники, жертва, свидетели).

Выделяют две основные формы травли: психологическую и физическую.

Психологическая форма травли имеет несколько ступеней:

- 1) это угрозы и попытки запугать,
- 2) насмешки и попытки унижить,
- 3) клевета и оговор и т. д., вплоть до газлайтинга (целенаправленного преследования жертвы путем создания искаженного имиджа о ней в группе) и/или оговора в преступном (нравственном или юридическом) деянии. Клевета – оговор или самооговор – психологическая форма убийства.

Физическая форма – также имеет несколько ступеней:

- 1) порча имущества жертвы;
- 2) побои и травмы,
- 3) попытки физического уничтожения, и т. д. [1]

Буллинг может иметь пагубные последствия для академических, социальных и эмоциональных результатов жертв. Жертвы издевательств могут испытывать депрессию, тревогу, страдать от низкой самооценки, академической отстраненности и даже дойти до самоубийства.

Эти негативные эмоции могут сохраняться даже после прекращения издевательских действий и могут привести к долгосрочным психологическим проблемам.

Кроме того, издеательства могут влиять на социальные отношения жертвы, вызывая чувство изоляции и одиночества. Дети, ставшие жертвами буллинга, могут с трудом устанавливать значимые отношения со своими сверстниками, и это может иметь долгосрочные последствия для их психического здоровья. Буллинг вызывает серьезные психологические последствия. В отличие от эмоциональных последствий, которые могут проявляться в виде негативных переживаний, психологические последствия могут

быть более тяжелыми и длительными, требующими профессиональной помощи [4].

Одним из распространенных психологических последствий издевательств является посттравматическое стрессовое расстройство, которое может включать такие симптомы, как негативные воспоминания, ночные кошмары и поведение избегания. Согласно исследованию Г. Арслана, у учащихся, подвергшихся издевательствам, уровень симптомов посттравматического стрессового расстройства был значительно выше, чем у тех, кто не имел такого жизненного опыта.

Анализ работ, посвященных буллингу среди детей и подростков, показывает, что в теории достаточно хорошо изучены сущностные характеристики этого явления, описаны практико-ориентированные подходы к его предупреждению и условия устранения последствий в отношении тех детей, кто подвергался насилию. Однако по-прежнему существует потребность в осмыслении прикладных аспектов этой проблемы, в частности, обосновании возможностей физической культуры и спорта как действенного средства по профилактике буллинга [6].

В нашем докладе изложено видение возможностей участия в решении этой проблемы учителей физической культуры.

Физическая активность проявляется детьми по-разному, и эмоциональный фон на уроках физической культуры несколько выше, чем на любом другом уроке, в чем и заключается главный плюс решения проблемы.

Внутренние ощущения и восприятия окружающей среды у подростков неоднозначны, но есть и общее: они любят побеждать, или быть в чём-то лучшими, нужными для товарищей, близких, всегда хотят чем-то «выделиться» в группе сверстников. Руководствуясь этой ситуацией, можно сказать, что, так называемой «жертве», возможно помочь, создав на уроке физической культуры ситуации, которая придаст такому ребенку уверенность в себе. Достаточно большие возможности в этом контексте имеют подвижные игры.

Игры и физические упражнения, ориентированные на развитие толерантности, совершенствование межличностных взаимодействий на уроке – весьма эффективны в нейтрализации агрессивного поведения и враждебности подростков.

При организации спортивных игр главное сделать капитаном ребенка, которого постоянно обижают, и дать ему проявить свои лидерские качества, тем самым подняв его самооценку не только для самого себя, но и перед другими учениками. Участие в коллективных спортивных играх содействует не только развитию у учащихся толерантности и эмпатии, но и позволяет, в целом, оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения [6].

Ещё одним из способов решения данной проблемы является проведение педагогом бесед со школьниками. При этом воздействие будет максимальным, если обсуждение будет естественным продолжением рефлексии негативной ситуации самими учащимися. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако во избежание обратного результата важно, чтобы эти беседы не превратились в формальные формы воспитательной работы с учениками.

Весьма эффективным средством в профилактике буллинга может стать составление для коллектива учащихся определённых правил, инициатором разработки которых является учитель физической культуры. При этом правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. В этой деятельности весьма важно сотрудничество учителя физической культуры и классного руководителя.

Особое место в данном вопросе уделено также и влиянию спорта на подрастающее поколение, поскольку физические занятия положительно сказываются как на агрессорах, так и на жертвах. Одним из наиболее эффективных способов организации является спортивная секция, где дети разного возраста и комплекции вместе проводят время за физическими и психологическими тренировками, поскольку хорошая секция не только развивает мышцы, но и учит не «размахивать руками» за пределами секции.

С одной стороны, буллеры получают круг общения с единомышленниками и способ выплескивать агрессию и контро-

ликовать себя, а с другой – жертвы буллинга учатся, как постоять за себя, при этом также не выходя за рамки.

Спорт – это отличный досуг, а потому при занятии им у ребенка остается меньше времени на деструктивное поведение. Большим шагом вперед может стать прививание буллеру стремления к спортивным достижениям. В таком случае физическая культура переходит из разряда досуга в разряд профессиональной деятельности, где использование физической силы и буллинга в целом просто неприемлемо [2].

**Заключение.** Таким образом, профилактика школьного буллинга среди учащихся – одно из важнейших направлений в деятельности педагога и образовательной организации. Занятия физической культурой позволяют не только визуально диагностировать его проявления на уроке, но и реализовать комплекс предупредительных мер в отношении как инициатора буллинга, так и его жертвы. Наряду со специальными упражнениями и играми, ориентированными на формирование саморегуляции поведения у школьников, они могут содействовать формированию толерантности, адекватной самооценки и созданию условий для минимизации рисков проявления агрессивности учащихся в коллективных формах деятельности, поскольку на занятиях физической культуры учащиеся имеют возможность для самовыражения, «выброса энергии», развития навыков конструктивного взаимодействия [5].

### Литературные источники

1. Арпентьева М. Р. Буллинг как предмет современных научных исследований // Правоохранительная деятельность органов внутренних дел в контексте современных научных исследований. Материалы международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 436–441.

2. Белоусова А. А. Буллинг и его профилактика с использованием физической культуры и спорта // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях. – Отв. редактор М. А. Ермакова. – Красноярск, 2022. – С. 316–320.



3. Дашук И. Н., Дашук К. В. Контекстуальный подход к профилактике школьного буллинга // Современные методы взаимодействия и способы сотрудничества специалистов помогающих профессий. Материалы VI Международной очно-заочной научно-практической конференции. – Под редакцией А. М. Митяевой, Е. Н. Меркуловой. – 2020. – С. 119–128.

4. Иванюшина В. А., Ходоренко Д. К., Александров Д. А. Распространенность буллинга: возрастные и гендерные различия, значимость размера и типа школы // Вопросы образования. – 2021. – № 4. – С. 220–242.

5. Прохоров И. С. Теоретико-методологические и практические аспекты проблемы педагогической превенции подросткового буллинга средствами физической культуры // Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее. Сборник материалов XVII Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Тула, 2021. – С. 194–197.

6. Прохоров И. С., Кувырталова М. А. Профилактика школьного буллинга средствами физической культуры // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 81–85.

УДК 37.015.3

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Ю. А. Скубий**

*Поднимается вопрос психологической безопасности и сохранения психического и физического здоровья школьников на уроках физической культуры. Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была и остается одним из важнейших аспектов любой страны. Становится очевидным, что психологическая безопасность – важнейшее*

условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его здоровья.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, психическое здоровье, физическое здоровье, физическая культура, урок.

## PSYCHOLOGICAL SAFETY AS THE MOST IMPORTANT ELEMENT OF PRESERVING THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Ju. A. Skubiy

*Raises the issue of psychological safety and preservation of mental and physical health of schoolchildren in physical education lessons. Taking care of the health of the younger generation has always been and remains one of the most important aspects of any country. It becomes obvious that psychological safety is the most important condition for the full development of a child, the preservation and strengthening of his health.*

**Keywords:** psychological safety, mental health, physical health, physical education, lesson.

**Актуальность.** Образовательная среда учебного заведения является частью жизненной среды человека. Учебные заведения являются субъектами безопасности, и важность изучения психологической безопасности личности в образовательной среде состоит в том, что учебное заведение, включая в себя подрастающее поколение, взрослых и семью, способны строить свою локальную систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития. Таким образом, образовательная среда является фундаментом любого общества, поэтому важно, чтобы все ее участники чувствовали себя защищенными.

**Цель работы** – изучение проблемы психологической безопасности на уроках физической культуры.

Что является существенным признаком хорошей (для личностного развития) среды? По мнению Баевой И. А. таким признаком может выступать психологическая безопасность образовательной среды. Понятие «безопасность» – это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни

личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни тем более государство.

Для нормального развития и существования личности человека необходима безопасность как состояние окружающей среды, а также как внутреннее ощущение. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека (А. Маслоу), без частичного удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, достижение самореализации личности [5].

Н. Л. Шлыкова рассматривает психологическую безопасность как целостную систему процессов, «результатом протекания которых является соответствие потребностей, возможностей субъекта отраженным характеристикам реальной действительности».

К функциям психологической безопасности автор относит следующие: развитие функционального комфорта, поддержание высокого уровня нервно-психической и энергетической экономии, оптимизацию резервных возможностей человека в деятельности, нейтрализацию воздействия экстремальных факторов, стабилизацию мотивационно-потребностных механизмов, упорядочивание социальных контактов, психофизиологическое регулирование.

Понимание категории психологической безопасности применительно к образовательной среде приводит И. А. Баева. Она определяет ее в трех аспектах: как состояние среды, свободное от проявления психологического насилия во взаимодействии; как систему межличностных отношений, которые убеждают человека, что он пребывает вне опасности, укрепляют психическое здоровье; как систему мер, направленных на предотвращение угроз для продуктивного устойчивого развития личности [5].

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению.

Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие сохранения и укрепления психологического и физического здоровья, полноценного развития ребенка.

Сегодня забота о психологической безопасности и психологическом здоровье школьников становится обязательным целе-

вым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения современного качества образования. Здоровье ребенка, пожалуй, одно из немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Это означает, что современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей.

Пока же стоит признать, что отношения между образованием и здоровьем определяются в сознании большинства родителей, врачей и педагогов либо как альтернативные (или хорошее образование или хорошее здоровье), либо – в лучшем случае, как дополнительные: хорошее образование и сохраненное здоровье. В последнем случае возникает модная идея здоровьесбережения и здоровьесберегающих образовательных технологий. Ее сущность, в принципе проста: необходимо так организовать образовательный процесс, чтобы не подрывать здоровье ребенка, по возможности минимизировав негативное воздействие школьных факторов риска.

Школьные факторы риска – ряд характеристик образовательного процесса, агрессивно воздействующих на психику и организм детей и достаточно устойчивых в своих проявлениях в школах всего мира [2].

В совокупности можно выделить следующие факторы риска [4]:

1) факторы учебной нагрузки (которые представляют информационную сторону организации обучения: объем заданий, объем преподавания, распределение учебной нагрузки по классам, четвертям, неделям и учебным дням);

2) факторы условий обучения (сюда входят фактические условия учебного процесса: размер учебной мебели, освещение, параметры печати учебников, вентиляция класса и т. д.;

3) реляционные факторы (которые обобщают стиль отношений между учеником и учителем, такие как оценка учителем результатов обучения ученика и отношения между учеником и родителями).

Нарушения в этих реляционных системах отражаются на психическом состоянии учеников. Сочетание этих факторов ставит под угрозу образовательную среду и развитие личности учащегося.

Психологическая безопасность личности школьника в условиях занятий физической культурой – один из самых важных факторов для формирования желания к занятиям и недопущения проблемы избегания этих проблем [2].

Можно выделить 3 вида психологической безопасности и комфорта на уроках физкультуры [3]:

– психологический комфорт и безопасность детей перед уроком физкультуры, а это взаимодействие учеников в спортивном зале или на площадке до звонка на урок, поведение и взаимодействие учеников в раздевалке и перед ней.

– психологический комфорт и безопасность детей во время урока физкультуры включает ситуацию урока, в которой происходит взаимодействие учеников между собой и с учителем посредством выполнения команд и решения учениками учебных задач. Результативность учащихся в уроке. При этом школьникам становятся доступными спортивный инвентарь и снаряды, которые зачастую могут использоваться учащимися не по назначению (мячи, палки, обручи, скакалки и др.).

– психологический комфорт и безопасность детей после урока физкультуры и это, несомненно, в первую очередь переживание учениками событий, происходящих на уроке, поведение и взаимодействие учеников в раздевалке.

Психологические особенности воспитательных задач на уроке физической культуры [6]:

1. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой (формирование положительного отношения к активной двигательной деятельности, привычки к физической нагрузке).

2. Развитие самостоятельности и активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой. Самостоятельность учащегося предполагает осуществление намеченного, самоконтроль, ответственность за свои дела и поступки. Развитие самостоятельности у учащихся сопровождается развитием самосознания.

3. Формирование самосознания в процессе занятий физической культурой. Самосознание проявляется в осознании, оценке человеком себя, своего места в мире, своих интересов, знаний, переживаний, поведения и т. д. (К. К. Платонов, 1984). Самосознание позволяет составить целостное и адекватное понятие о собственном «я», как субъекте, отличном от других. В процессе физического воспитания происходит становление и развитие всех компонентов самосознания – от самочувствия через самопознание до самоотношения, проявляющегося в самоконтроле и саморегуляции своего поведения.

4. Воспитание стремления к самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.

5. Формирование коллектива и воспитание личности через коллектив осуществляется через организацию и сплочение класса, укрепление авторитета, формирование такта во взаимоотношениях учащихся, развитие критики и самокритики).

6. Формирование нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой: чувства долга, дисциплинированности, совестливости, ответственности, настойчивости, сознательности и др.; выработка социальной потребности нравственного поведения (знание целей и мотивов, побуждающих школьника к той или иной форме поведения).

7. Подготовка учащихся к труду на занятиях физической культурой предполагает приобретение соответствующих знаний, навыков и умений, развитие физических и психических качеств, воспитание положительного отношения к труду и своим обязанностям (взаимосвязь с трудовым воспитанием).

**Заключение.** Таким образом, сознание учителя, позиция учителя создается и укрепляется обществом, его профессиональным образованием и теми профессиональными требованиями, которые к нему предъявляют. Утверждение здоровья (психического и физического) как педагогической основополагающей категории возможно только в том случае, если и родители, и политики, и общественность, и государственные деятели, и СМИ, и академическая наука, все без исключения станут ждать от школы того, к чему она и предназначена по смыслу, по сути: помощи ребенку в развитии всех его природных потенциалов и помощи в освоении того культурного

опыта, который позволяет быть здоровым, успешным и счастливым человеком. Решение этой задачи возможно только в условиях психологически безопасной образовательной среды.

### **Литературные источники**

1. Бобрышова Д. М. Проблема психологической безопасности на уроках физической культуры в старшей школе // Наука-2020. – 2022. – № 4 (58). – С. 106–112.

2. Капля В. И., Ильминская П. А., Пушкарская Н. Д. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психологического здоровья личности // Школа Науки. – 2019. – № 5 (16). – С. 59–61.

3. Каргаполов В. П., Симонов А. П., Золотарев С. К., Силенков В. А. Психологическая безопасность при проведении уроков физической культуры в школе // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы. Сборник научных трудов. – 2019. – С. 248–251.

4. Расстригина А. А. Психологическое здоровье как показатель психологической безопасности образовательной среды // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродненский областной институт развития образования, Барановичский государственный университет. Чебоксары, 2022. – С. 99–102.

5. Шагивалеева Г. Р. Психологическая безопасность образовательной среды как определяющий компонент сохранения психического здоровья // Проблемы современного педагогического образования. 2017. – № 55-7. – С. 334–340.

6. Шагина А. В. Психологическая безопасность и сохранение психологического и физического здоровья школьников на

уроках физической культуры // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Сургут, 2020. – С. 965–972.

УДК 378.172

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «СТРОИТЕЛЬСТВО»

А. Л. Ткаченко

*Рассмотрен вопрос о состоянии физической подготовленности студентов 1–3 курса по направлению подготовки «Строительство». В ходе проведения исследования было определено, что меньше половины обучающихся смогли выполнить все упражнения и при этом уложиться в минимальные нормативы. Наиболее сложными явились упражнения, направленные на оценку физических качеств силы и выносливости.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, физическое состояние, физическая культура.

## ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF 1–3 COURSES IN THE FIELD OF TRAINING «CONSTRUCTION»

A. L. Tkachenko

*Considers the issue of the state of physical fitness of students of the 1st–3rd year in the field of training “Construction”. During the study, it was determined that less than half of the students were able to complete all the exercises and at the same time meet the minimum standards. The most difficult exercises were aimed at assessing the physical qualities of strength and endurance.*

**Keywords:** physical education, physical fitness, students, physical condition, physical culture.



**Актуальность.** Современная система обучения в вузе обуславливается значительной напряженностью образовательного процесса и информационной интенсивностью. Исходя из программного обеспечения, студенты вынуждены большую часть времени тратить на аудиторские занятия и подготовку домашних заданий. Данный факт, несомненно, ведет к недостатку двигательной активности, снижению уровня развития физических качеств, функциональных свойств организма, работы иммунной системы и как следствие повышению заболеваемости [1; 3].

Физическая работоспособность и здоровье являются важнейшими медико-социальными показателями, тесная связь которых доказана многочисленными исследованиями. Все это, в конечном счете, становится причинами, приводящими к снижению работоспособности, отсутствия эффективности профессиональной деятельности и раннему увяданию [2; 4].

Как показали проведенные нами ранее исследования данная ситуация усугубляется еще и отсутствием у студентов интереса к занятиям физической культурой в вузе и не понимания ее роли в становления успешной профессиональной деятельности, жизненном долголетии и профилактике профессиональных заболеваний [5].

Физическая культура, представлена в вузах как дисциплина формирования общей культуры молодежи, а также духовной и физической гармонии и благополучия. Именно занятия физической культуры, согласно цели и задачам должны обеспечить должный уровень физической подготовленности и здоровья обучающихся. Однако чаще всего данные показатели уровня развития физических качеств у обучающихся говорят об обратном [6].

В связи с чем, **целью нашего исследования** стало выявление степени физической подготовленности и ее сравнительной динамики у студенток 1–3 курсов, обучающихся по направлению подготовки «Строительство».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из чего, в исследовании приняли участие девушки, обучающиеся по направлению подготовки «Строительство», всего 16 девушек, обучающихся на первом курсе, 20 девушек на втором и 15 девушек 3 курса.

Данное исследование было проведено в первом полугодии 2022-2023 учебного года и было направлено на определение уровня развития: общей выносливости, силы мышц рук и живота, гибкость (подвижность в тазобедренном суставе), быстроту и проявление скоростно-силовых способностей.

В качестве контрольных упражнений выступали упражнения, предусмотренные программой по «Элективным дисциплина физической культуре и спорту» в БПФ ГОУ ПГУ им. Т. Г. Шевченко города Тирасполь:

1. Общая выносливость – бег на 2000м.
2. Быстрота – бег 100м.
3. Сила мышц рук – подтягивания от низкой перекладины.
4. Сила мышц живота – поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.
5. Гибкость – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
6. Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.
7. Скоростно-силовые – способности метание гранаты.

Полученные нами результаты контрольных упражнений представлены в таблице 1 свидетельствует о том, что уровень развития всех физических качеств у студенток находится на «низком» уровне, либо «ниже среднего», что свидетельствует о явном недостатке в развитии всех исследуемых физических качествах.

**Результаты физической подготовленности девушек-студенток  
1-3 курсов по направлению подготовки «Строительство»  
Приднестровского государственного университета (M±m)**

№ п/п	Контрольные упражнения	1 курс (n=16)	2 курс (n=20)	3 курс (n=15)
1.	Бег на 1000м (мин.)	4,48±0,49	5,26±0,28	6,01±0,59
2.	Бег на 100м (сек)	19,1±1,3	19,7±1,1	21,2±1,9
3.	Подтягивание от низкой перекладины (кол-во раз)	9,1±0,6	9,5±0,8	7,6±0,6
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	37,9±2,1	32,6±1,8	30,5±2,5
5.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	14±1,2	15,8±0,8	12,7±0,9
6.	Прыжок в длину с места (см)	164±12,1	160±13,4	158,5±9,1
7.	Метание гранаты 500 гр (см)	12,4±0,8	11,1±0,7	10,2±0,9

Помимо этого, следует отметить, что практически во все контрольные упражнения от курса к курсу наблюдается снижение, показываемых результатов. Особенно это наблюдается в контрольных упражнениях, характеризующих степень развития общей выносливости, где разница между результатами 1 и 3 курсов составила 34,2 %, в проявлении скоростно-силовых способностей (метание гранаты) результаты студентов 3 курса меньше на 21,6 %. Сила мышц рук становится хуже в среднем на 21,1 %, быстроты на 11 %, гибкости на 10 %.

Снижение по другим контрольным упражнениям выявила не значительные изменения: силы мышц живота – 2,4 %, скоростно-силовые качества в прыжке – 3,5 %. Данный факт объясняется изначально низкими результатами. Помимо всего прочего следует отметить, что в некоторых контрольных упражнениях у девушек второго курса в сравнении со студентками 1 и 3 курсов отмечен рост результатов, однако достоверно значимой разницы выявлено не было в связи с чем, мы не можем говорить об этом как о закономерности.

Процесс физического воспитания в вузе планируется на основе поэтапного решения образовательных задач в соответствии с графиком учебного процесса и, как правило, не учитывает профессионально-прикладную направленность. В связи с чем это становится одной из причин факта такого, что от года уровень физической подготовленности и интереса к занятиям снижается.

**Выводы.** Для последующей профессиональной деятельности важны такие занятия физической культурой и спортом, которые будут основаны на практической реализации как собственных возможностей и желаний студентов, так и повышения тех физических качеств и двигательных умений, и навыков, которые будут способствовать их успешной жизнедеятельности во всех ее сферах.

Показанные в ходе исследования результаты развития физических качеств, свидетельствует о необходимости модернизации и внедрении возможно новых средств, форм и методов для повышения уровня физической подготовленности обучающихся и их последующей подготовке к профессиональной деятельности.

### Литературные источники

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с
2. Горбань И. Г. Физическое воспитание в вузе на основе спортивно ориентированного подхода / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы всероссийской научно-методической конференции. Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2014. – С. 390–395.
3. Давиденко Д. Н. О состоянии учебного процесса вузовского курса «Физическая культура» / Д. Н. Давиденко. Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Материалы 52 межвузовской конференции. – СПб. СПбГМТУ. 2003. – С. 37–39.
4. Кошбахтиев И. А. Интеграция спорта в систему физического воспитания студентов в процессе спортивно-ориентированного подхода / И. А. Кошбахтиев, Д. К. Исмагилов // Молодой ученый. – 2015. – № 20. – С. 184–186.
5. Наумова Н. Л. Спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи (из опыта работы в ГБПОУ ИО «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства») / Н. Л. Наумова // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2016. – № 1. – С. 256–265.
6. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. – 289 с.

УДК 796.011.2:378

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

О. А. Хмырова, М. В. Швыдкая

*Рассматривается проблема адаптации студентов-первокурсников на занятиях физической культурой. Даются теоретическое обоснование понятиям: «адаптивная физическая культура», «адаптивное физическое воспитание», «двигательная рекреация», «адаптивный спорт», «физическая реабилитация». Раскрываются психолого-педагогические аспекты адаптации, вопросы адаптивной физической культуры, педагогические стили работы преподавателей по физической культуре. Описываются основные методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту.*

**Ключевые слова:** адаптация, студенты, физическая культура, учебная деятельность, психолого-педагогические аспекты, адаптивное физическое воспитание, стиль руководства педагога, мотивация, здоровый образ жизни.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF ADAPTATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

O. A. Khmyrova, M. V. Shvydkaya

*Deals with the problem of adaptation of first-year students in physical education classes. The theoretical substantiation of the concepts is given: "adaptive physical culture", "adaptive physical education", "motor recreation", "adaptive sports", "physical rehabilitation". The psychological and pedagogical aspects of adaptation, issues of adaptive physical culture, pedagogical styles of work of physical education teachers are revealed. The main methods and techniques of organizing the educational and training process in physical culture and sports are described.*

**Keywords:** adaptation, students, physical culture, educational activities, psychological and pedagogical aspects, adaptive physical education, teacher's leadership style, motivation, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Одной из актуальных проблем повышения качества учебной деятельности студентов является проблема адаптации бывших школьников к обучению в вузе. Одним из ведущих факторов успешной адаптации является соблюдение принципа преемственности обучения в средней и высшей школе, которая актуализируется в виде проблемы психического и физического здоровья, режима жизни, двигательной активности студентов. Все это активно влияет на процесс адаптации обучающихся в стенах вуза [1].

Установлено, что качество знаний, умений, навыков студентов по проблеме адаптации к условиям обучения в вузе находится на достаточно низком уровне. Обучающиеся слабо представляют различия в организации учебного процесса в школе и в вузе, не способны быстро переориентироваться на новый режим их жизнедеятельности, который формируется спонтанно и неосознанно. Для этого необходимо целенаправленная активная работа поиска форм, средств и методов, которые влияют на формирование адаптивных способностей студентов. Одним из таких важных средств является физическая культура [2].

Цель работы – изучение проблемы психологической адаптации студентов к учебе в вузе на занятиях по физической культуре.

Перед преподавателями физической культуры в вузе стоит важная педагогическая проблема – определить систему форм, средств и методов использования разнообразных физических упражнений в учебное и внеучебное время, с помощью которых можно обеспечить оптимальные условия выполнения студентами своих учебных обязанностей.

Процесс адаптации обучающихся на занятиях физической культурой рассматривается как часть общей культуры и представляет собой подсистему физической культуры. Эта сфера социальной деятельности, которая направлена на удовлетворении потребности у человека в двигательной активности, укреплении, поддержании здоровья, его восстановлении [1].

С полной уверенностью мы можем говорить о том, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина, представляет собой творческую деятельность, которая может преобразовывать «природу человека», его тело, формировать мотивы, интересы, потребности, привычки.

Адаптация на занятиях физической культурой включает в себя: адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация. Эти виды адаптации помогают студентам – первокурсникам адаптироваться к окружающей среде в условиях занятий в вузе. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание необходимо для изучения и формирования у обучающихся базовых основ физической культуры; адаптивная двигательная рекреация направлена на формирование здорового досуга, отдыха, игр, общения; адаптивный спорт необходим для совершенствования физических, психических и морально-волевых способностей; физическая реабилитация имеет предназначение в виде лечения, восстановления утраченных физических способностей. Все виды взаимосвязаны и дополняют друг друга [2].

Адаптивное физическое воспитание (физическая культура) является обязательной дисциплиной в нашем вузе. Это, на наш взгляд, единственная учебная дисциплина, которая требует от студента уважения к собственному телу, развития физических, двигательных способностей, приобретение необходимых знаний, умений, навыков, понимание того, что занятия физической культурой и физическими упражнениями необходимы систематически.

Эти аспекты необходимы обучающимся для повышения уверенности в себе, собственной самооценки, формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Психолого-педагогическая адаптация представляет собой активный, творческий, многоуровневый процесс, который решает последовательно основные задачи приспособление обучающихся к новому коллективу, учебе, профессии, дальнейшей работе, к определенным условиям жизни. Преподавателю важно знать, с какими трудностями, проблемами сталкивается студент-первокурсник, начиная обучаться в вузе, и как эти проблемы решать. Педагог, по возможности, должен быть осведомлен о том, как студент налаживает общение с другими студентами, как воспринимает жизненные ситуации в стенах и условиях вуза. Эта информация поможет преподавателю правильно выбрать необходимый стиль руководства учебным процессом по физической культуре и стиль общения с обучающимися [2, 5].

Одним из важных моментов психолого-педагогической адаптации студентов первого курса в условиях вуза, является правильная организация учебного процесса, последовательная работа по формированию у обучающихся адекватного отношения к учебному заведению, взаимоотношениям в своей студенческой группе, работа над снятием тревожности и разных негативных эмоциональных состояний, которые очень часто появляются у студентов в начале обучения. Каждый студент, поступивший в вуз, сталкивается с рядом проблем в новой, незнакомой ему обстановке так как ему присваивается совершенно новая социальная роль с дальнейшей адаптацией к этой роли и к этим новым условиям деятельности [5].

От успешности адаптации нередко зависит дальнейший ход профессиональной деятельности жизни человека. Но, есть некоторые психологические факторы, которые замедляют процесс адаптации у студентов к занятиям физической культурой: недостаточная способность студентов к успешной самостоятельной работе, большая загруженность другими дисциплинами, некомпетентность во взаимоотношениях преподавателя со студентами, конфликтные отношения внутри группы, низкий социальный статус сред одноклассников, отсутствие психологического и бытового комфорта в студенческих общежитиях. Все это приводит к низкому уровню адаптации, ее неуспешному протеканию и формированию [4].

Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, усталость, сонливость, подавленное настроение, головные боли, заторможенность, тревожность, а зачастую, может быть наоборот, повышенная гиперактивность, которая приводит к нарушению дисциплины, пропускам занятий, отсутствием мотивации к учебной деятельности [7].

Одним из психолого-педагогических аспектов адаптации и моментов восприятия преподавателя студентами, может быть формирование определенного образа стиля руководства, работы и общения педагога с обучающимися. Мы все знаем, и на практике существуют несколько стилей работы преподавателя: авторитарный стиль, либеральный и демократический. Авторитарный подавляет самостоятельность, инициативу студентов. Этот стиль построен на «жесткой» дис-



циплине и требует бесприкословного послушания. Здесь преподаватель не вступает в свободное общение с обучающимися, склонен к необоснованному снижению оценки личности. Либеральный стиль характеризуется тем, что преподаватель предоставляет студентам излишнюю самостоятельность, идет на поводу у них, позволяет попустительское отношение в несоблюдении субординации. Демократический стиль построен на взаимном уважении преподавателя и студентов. Здесь важно соблюдать разумную меру в обсуждении предложенных заданий преподавателем, в развитии у студентов инициативы и самостоятельности в обучении дисциплины [3].

Одним, из не менее важным психолого-педагогическим аспектом адаптации на занятиях физической культурой, также, является радостная атмосфера во время этих занятий. Эмоциональные отношения оказывают значительное влияние на процесс протекания вербального и невербального проявления чувств у студентов внутри группы. Они способны оживить учебное занятие, приблизить студентов к естественному общению. Данный аспект облегчит обучающимся вхождение в группу новичков и способствует быстрому освоению ими знаний, умений, навыков по физической культуре [2].

Несмотря на это, преподаватели не должны забывать о том, что главная задача на занятиях физической культурой, это укрепление, сохранение здоровья студентов, гармоничное развитие их организма, совершенствование двигательных и физических качеств, формирование у обучающихся стойкого интереса и желания к занятиям физической культурой.

Поэтому, здесь мы можем говорить о следующем психолого-педагогическом аспекте адаптации – мотивация студентов к занятиям физической культурой. Именно преподаватель должен владеть искусством мотивации. Необходимо уметь или научиться правильно, ясно и просто ставить перед студентами задачи обучения; открыто общаться с ними; делиться некоторыми сторонами своего внутреннего мира; развивать заинтересованность студентов; уметь освободить их от зажатости, закрепощенности; разумно использовать виды поощрений и наказаний [6].

Кроме этого, для развития мотивации у студентов, преподаватель просто обязан давать не только практические навыки и

умения, а также определенные теоретические знания и задания для освоения дисциплины. Знания, мысли, опыт преподавателя в организации и проведении учебного процесса по физической культуре должны, как бы, плавно переходить к студентам. Также, одним из путей формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой должен быть образ самого преподавателя. Это образ складывается из некоторых важных моментов. Преподаватель по физической культуре – это прежде всего, человек подтянутый, эстетически, соответствующий спортсмену, это педагог и психолог, дипломат, организатор. Это личность, умеющая выражать свои мысли, знания, убеждения, умеющий регулировать и контролировать свои эмоции, умеющий пользоваться правильной мимикой, жестами, обладающий педагогическим тактом, имеющий способность к уважению студентов. Это грамотный специалист, способный обучать, развивать мышление у студентов, применять в своей работе индивидуальный творческий подход [5, 6].

Формируя и используя правильные психолого-педагогические аспекты адаптации на занятиях физической культурой, преподаватель должен правильно применять основные методы обучения (объяснения, убеждения, указания, напоминания, контроль знаний в форме оценки, коррекция ошибок) и методические приемы (убеждение словом, наглядный пример, требовательность, поощрения, помощь, индивидуальный подход) [6].

Кроме, всего вышесказанного, одной из основ адаптации на занятиях по физической культуре, является собственно физическая подготовка самого студента. На фоне оптимального уровня развития общей физической подготовленности, желательно проявлять уровень специфических качеств и функциональных способностей обучающихся.

**Заключение.** Проведя теоретический обзор и анализ учебно-методических источников по проблеме адаптации студентов-первокурсников на занятиях физической культурой, мы можем сделать вывод о том, что использование психолого-педагогических аспектов адаптации обучающихся первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры эффективно. Это может осуществляться только при реализации опреде-

ленных педагогических условий: формирование субъективно-го отношения студентов к процессу адаптации; использование на занятиях по физической культуре адекватного двигательного режима и физических нагрузок; подготовка студентов к самостоятельным занятиям физической культурой; правильный выбор преподавателем стиля руководства и работы со студентами; развитие мотивации; формы организации занятий физическими упражнениями; образ преподавателя по физической культуре.

Считаем перспективной дальнейшую разработку проблемы на основе формирования здорового образа жизни студентов в период их адаптации к обучению в вузе средствами физической культуры.

### **Литературные источники**

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. (Высшее образование).

2. Бисалиев Р. В., Куц О. А., Кузнецов И. А. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5. – С. 82–84.

3. Голованова, Н. Ф. Педагогика [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Ф. Голованова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 377 с.

4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.

5. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – 92 с.

6. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.

7. Седин В. И., Леонова Е. В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. – 2009. – № 7. – С. 83–94.

УДК 376: 373.21

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА И ВОСПИТАТЕЛЯ-МЕТОДИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. В. Цуркан, А. В. Таран

*Поднимается проблема повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях дошкольного образовательного учреждения и объединения усилий в данном направлении, а именно в контексте построения модели сотрудничества учителя-логопеда и воспитателя-методиста по физическому воспитанию.*

**Ключевые слова:** физическое здоровье, психомоторные функции, учитель-логопед, речедвигательные навыки.

## INTERACTION OF THE TEACHER-SPEECH PATHOLOGIST AND PHYSICAL EDUCATOR-METHODIST IN THE PROCESS OF CORRECTION AND DEVELOPMENTAL ACTIVITIES

A. V. Tsurkan, A. V. Taran

*Raises the problem of increasing the effectiveness of correctional and developmental work in a preschool educational institution and combining efforts in this direction, namely in the context of building a model of cooperation between a speech therapist teacher and a physical education teacher.*

**Keywords:** physical health, psychomotor functions, speech therapist teacher, speech motor skills.

**Актуальность.** Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей. С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, важно выстроить модель сотрудничества учителя-логопеда и воспитателя-методиста по ФИЗО.

Преимственность и взаимосвязь в работе этих двух специалистов, способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы. Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями занимается не только учитель-логопед, но и воспитатель-методист по ФИЗО. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то воспитатель-методист по ФИЗО на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит воспитателя-методиста по ФИЗО с диагнозами детей (их речевой характеристикой), психологической характеристикой и возрастными особенностями.

Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования речедвигательных навыков и составляются планы индивидуально-коррекционных занятий.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности воспитателем-методистом ФИЗО осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- развитие общей и мелкой моторики;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

При планировании занятий учитель-логопед учитывает тематический принцип отбора материала, с постоянным усложнением заданий. Он позволяет организовать коммуникативные ситуации, в которых педагог управляет когнитивным

и речевым развитием детей. Тематический подход обеспечивает концентрированное изучение материала, многократное повторение речевого материала ежедневно, что очень важно для коррекции речи. Целенаправленное изучение темы способствует успешному накоплению речевых средств и активному использованию их детьми в коммуникативных целях, оно вполне согласуется с решением, как общих задач всестороннего развития детей, так и специальных коррекционных.

Концентрированное изучение материала служит также средством установления более тесных связей между специалистами, так как все специалисты работают в рамках одной лексической темы. В результате концентрированного изучения одной темы на занятиях учителя-логопеда и воспитателя-методиста по ФИЗО дети прочно усваивают речевой материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Учитель-логопед знакомит воспитателя-методиста по ФИЗО с тематическим планом работы на учебный год, согласно ему совместно составляется комплекс речевого материала для развития движений.

В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции.

Особенности планирования дальнейшей деятельности с детьми на занятиях по физической культуре состоят в том, что тот раздел, в который входят задания по развитию общих двигательных умений и навыков, дополняется заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с речевыми нарушениями.

Существенные изменения вносятся в раздел «Подвижные игры». Он планируется в соответствии с лексическими темами логопедических занятий и работой воспитателя. Например, при работе учителя-логопеда над лексической темой «Домашние животные» на занятии по физической культуре используется подвижная игра «Кролики», в которой дети закрепляют умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, а также навык плавного согласования существительных (с мячом: !Кто у собаки? – у собаки щенки; Кто у коровы? – у коровы теленок» и т. д).

Изучая лексическую тему «Профессии», на занятии по физической культуре используется подвижная игра «Пожарные на учении», в которой дети упражняются в умении влезания на гимнастические стенки и закрепляют употребление глаголов будущего времени (*Я буду пожарным. Я буду строителем. Я буду учителем.*). Цель такого планирования – закрепление и расширение словаря ребенка, формирование основных грамматических категорий, активизация речи детей.

Используется и сюжетная форма занятий, которая также способствует развитию речи. Все сюжетные занятия, темы к ним, игры согласовываются с учителем-логопедом, исходя из того этапа речевого развития, на котором находится ребенок в данный период времени.

На этих занятиях прослеживается связь между развитием речи и формированием движений. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но и формирование движений происходит при участии речи. Это один из основных элементов двигательно-пространственных упражнений. Ритм речи, особенно стихов, поговорок, пословиц, используемый на сюжетных занятиях, способствует развитию координации общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными. С помощью стихотворной речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память.

**Заключение.** Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребёнка, развивается фонематический слух. В свою очередь, в коррекционной работе учителя-логопеда присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики. Преемственность и взаимосвязь в работе учителя-логопеда и воспитателя-методиста по ФИЗО способствует эффективному и прочному закреплению результатов логопе-

дической работы. Таким образом, взаимосвязь учителя-логопеда и воспитателя-методиста по ФИЗО в работе с детьми, имеющими нарушения речи, имеет большое значение и является залогом успешности коррекционно-развивающей работы.

### **Литературные источники**

1. Волосовец Т. В., Сазонова С. Н. Организация педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении компенсирующего вида: Практическое пособие для педагогов и воспитателей. М.: Гуманит, 2004.

2. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А., Китова Е. В. Физическое и речевое Развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. –М.: ТЦ Сфера, 2009. – 144 с.

3. Гомзьяк О. С. Говорим правильно. Тетрадь взаимосвязи работы логопеда и воспитателя в подготовительной к школе логогруппе. Комплект из трех альбомов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.

4. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В., Туманова Т. В. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи. Коррекция нарушений речи. М.: Просвещение, 2009.

**УДК 796.011.1**

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

**Т. И. Черба**

*Рассматривается влияние различных отрицательных факторов в процессе учебной деятельности, которые приводят к ухудшению здоровья и физического развития студенческой молодежи. Были раскрыты преобладающие ценности в иерархии жизненных ценностей виды спорта, которым студенты отдают предпочтение, выявлены причины, препятствующие активным занятиям физической культурой.*



**Ключевые слова:** физическая культура, ценностные ориентации, студенты, физическая активность, физическая подготовленность.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIVES OF STUDENTS DURING THEIR STUDIES AT THE UNIVERSITY

**T. I. Cherba**

*Examines the influence of various negative factors in the process of educational activity, which lead to a deterioration in the health and physical development of students. The prevailing values in the hierarchy of life values were revealed, the types of sports that students prefer, and the reasons preventing active physical education were identified.*

**Keywords:** physical culture, value orientations, students, physical activity, physical fitness.

**Актуальность.** В настоящее время такие отрицательные факторы, как низкая рождаемость, высокая смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы, наркомания и алкоголизм, снижение общего уровня духовности и нравственности в обществе, снижение показателей физического развития и уровня физической подготовленности, а также показателей физической и интеллектуальной работоспособности оказывают существенное влияние на различные категории населения нашей республики. В будущем, от здоровья подрастающего поколения зависит и здоровье нации. В этой связи актуальным является расширение в вузе сферы влияния средств физической культуры на студенческую молодежь. Занятия физической культурой являются необходимыми на любом этапе обучения в вузе. Залогом эффективного и продуктивного физического воспитания является совокупность теоретических и практических занятий. Из этого следует, что ежедневные занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют продуктивной физической и умственной работоспособности студенческой молодежи.

По мнению ряда специалистов, [3–6] у большей части студенческой молодежи интерес к учебным занятиям физиче-

ской культурой остается на низком уровне. Вместе с тем, на организм обучающихся в период учебной деятельности влияет большое количество негативных факторов: высокие умственные нагрузки, стрессовые ситуации, различные психоэмоциональные факторы, которые способствуют снижению объёма двигательной активности. Данная тенденция оказывает негативное влияние не только на уровень физической подготовленности, но и на состояние здоровья студенческой молодежи в целом, о чем свидетельствует рост числа студентов, ежегодно направляющихся для занятий физической культурой в специальные медицинские группы [3]. Известно, что правильно организованные занятия физической культурой и спортом могут способствовать существенному улучшению самочувствия и состояния здоровья. Использование в процессе занятий физической культурой современных, адаптированных к учебной деятельности технологий, позволяет заинтересовывать студентов и поддержать их интерес к занятиям физической культурой [2].

**Цель статьи** – получить социологическую информацию об отношении студентов филологического факультета к физической культуре, выяснить ее роль в организации образа жизни студенческой молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Снижение объёма двигательной активности в процессе учебной деятельности скрывает под собой опасность негативного влияния как, на здоровье отдельно взятого человека, так и на здоровье нации. Анализ исследований и публикаций по данной проблеме, позволяет судить об огромной ценности для человека занятий физической культурой. Каждый человек в процессе своего индивидуального развития имеет свой набор ценностей [6, 7]. Таким образом, правильно сформированные ценностные ориентации, органично сочетаются с потребностями человека в получении материального благополучия, достижения профессиональных и других целей.

Мы попытались выявить, какое же место в списке ценностных ориентаций у студенческой молодёжи занимает здоровье. С этой целью нами было проведено анкетирование 50 студентов (15 юношей и 35 девушек) 1–2 курсов филологиче-

ского факультета. Все опрошенные студенты (100 %) находятся в возрастной группе от 17 до 20 лет.

Было выявлено, что ведущую роль в иерархии жизненных ценностей у студентов филологического факультета заняли: семья (83,7 %), карьера (81,4 %), здоровье (76,7 %). Однако, между осознаваемой ценностью здоровья и поведением в реальной жизни, направленным на его сохранение и укрепление, очень часто существует большая разница. Так, 50 % юношей и 40 % девушек имеют вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков). 70 % юношей и 88 % девушек выполняют важные и срочные дела в ущерб ночному сну.

Одним из самых доступных и эффективных способов поддержания и укрепления здоровья человека, а также повышения его работоспособности, являются занятия физической культурой и спортом. При этом немаловажную роль играют постоянство и регулярность занятий физической культурой. Так, было выявлено, что 78 % респондентов считают необходимым включение предмета «физическая культура» в систему учебных занятий, а 22 % – не считают это необходимым. Было выявлено, что 35,1 % юношей и 27,3 % девушек почти ежедневно занимаются физическими упражнениями, 47,8 % юношей и 43,6 % девушек занимаются 2–3 раза в неделю преимущественно в режиме учебных занятий, 17,1 % юношей и 29,1 % девушек не занимаются вообще. Наиболее важными факторами, влияющими на регулярность занятий физической культурой, являются как ценностные ориентации в целом, так и ценности, связанные со спортом. В результате анкетирования были выявлены ведущие мотивы для занятий физической культурой. Стремление улучшить телосложение и привести в норму массу тела изъявили желание 79 % респондентов, улучшить состояние здоровья – 51,2 % и 38,9 % желают средствами физической культуры снять психоэмоциональное напряжение. Вместе с тем 31 % студентов занимаются физической культурой для того, чтобы находиться в социуме, а 29 % заинтересованы в повышении своей физической привлекательности. Девушкам важно улучшить телосложение и оптимизировать массу тела, а юношам – укрепить здоровье. Поэтому, в целом, физические упражнения и занятия физической культурой являются для респондентов

ценным элементом бережного отношения к своему здоровью. Среди видов спорта, которым отдают предпочтение студенты: футбол, волейбол, стритбол, фитнес, силовой спорт. Реже выбирают: легкую атлетику, плавание, гребля. Основными причинами, создающими препятствия к занятиям физической культурой, студенты назвали: отсутствие желаяния заниматься и недостаток свободного времени [4]. Отсутствие желаяния заниматься физической культурой были отмечены следующими причинами: негативным восприятием студентами учебной программы по дисциплине, физическими особенностями студента (лишний вес, слабая физическая подготовленность и др.), биоритмами студента; отсутствием в учебном процессе системы поощрения и мотивации к занятиям физической культурой; коммерческая составляющая спортивных секций. В приоритете причин отсутствия у студентов свободного времени были: загруженный график учебных занятий; дополнительная социальная активность студента, работа, совмещаемая с учебной деятельностью; желание заняться иной деятельностью, не связанной со спортом или физической культурой; неумение продуктивно распределять время для организации своей учебной деятельности и свободного времени [1].

**Выводы.** На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения. Несмотря на то, что большинство студентов воспринимают здоровье на уровне физического благополучия, считая главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, соблюдение двигательного режима и правильное питание, в их сознании пока ещё не сформировано отношение к собственному здоровью, как к одной из самых главных жизненных ценностей. Всестороннее использование средств физического воспитания является перспективным, доступным и эффективным направлением достижения положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вуза.

### Литературные источники

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. М.: Альфа. 2018. 971с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. 4-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.
3. Козина Г. Ю. Здоровье в ценностном мире студентов / «Социс». – 2007. – № 9. – С. 147–149
4. Коломыцева А. С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. – 2021. – № 8(8). – С. 23–26.
5. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М.: Инфа-М, 2018. – 320 с.
6. Мифтахов, А. Ф. Роль физической культуры в жизни студента / А. Ф. Мифтахов. – Текст: электронный // NovaInfo, 2019. – № 110. – С. 82.
7. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / К. Э. Столяр, О. Н. Логинов, Е. В. Любина, Т. И. Макаренкова, В. В. Аверьясов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 83–88.

УДК 796.011.1

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А. Н. Шишкану

*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 ПГУ*

им. Т. Г. Шевченко в 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

A. N. Shishkanu

*Devoted to the issue of formation of professional success of students through physical activity. The purpose of the study: to substantiate the role of physical activity in the formation of a mindset for the professional success of students of higher pedagogical education. In this regard, the model of physical culture and health-improving work was developed and tested at PSU named after. T. G. Shevchenko in Tiraspol. Based on the results of the study, it was concluded that the tested experimental program, taking into account their future professional activity, effectively contributed to an increase in the level of general physical fitness among the 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** – ПГУ им. Т. Г. Шевченко.

**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 ВУЗ ПГУ им. Т. Г. Шевченко в 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 ПГУ им. Т. Г. Шевченко в 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;
- разработка 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».

**Выводы.** Действенность предложенной модели физкультурно-оздоровительной работы в ПГУ им. Т. Г. Шевченко в 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 // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13–1. – С. 51–56.

3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: учебное пособие / М. А. Годик. – 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 // 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 // Культура физическая и здоровье. 2013.– № 2 (44). – С. 72–75.

6. Скрябин, М. С. Исследование показателей физического развития юных футболистов с учетом их биологического возраста / М. С. Скрябин, Е. И. Каверин, И. Л. Чернев // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. н.-пр. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж: РИТМ, 2019. – С. 161–164.

УДК 796.011.2

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Л. А. Ротарь

*Представляет собой теоретическое исследование развития компетентности в отношении здорового образа жизни, рассматриваемое с точки зрения отношения и поведения, полученного от семьи происхождения, и его связи с последующим образом жизни личности. Однако множество изменений требует скорейшей адаптации к социальным условиям, а это должно быть достигнуто с раннего возраста и при этом максимально экологически безопасным способом и полезно для здоровья.*

**Ключевые слова:** *здоровье, санитарное просвещение, образ жизни, здоровый образ жизни, компетентность, эмоциональное здоровье, интеллектуальное здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, духовное здоровье, семейное воспитание.*

## THEORETICAL FRAMEWORK FOR COMPETENCY DEVELOPMENT FOR A HEALTHY LIFESTYLE

L. A. Rotar

*Theoretical study of the development of competence in relation to a healthy lifestyle, considered from the point of view of the attitude and behavior received from the family of origin, and its connection with the subsequent lifestyle of the individual. However, many changes require early adaptation to social conditions, and this should be achieved from an early age and at the same time in the most environmentally friendly way and is beneficial to health.*

**Keywords:** *health, health education, lifestyle, healthy lifestyle, competence, emotional health, intellectual health, physical health, social health, spiritual health, family education*

**Актуальность.** Ускоренный темп изменений, вызванных научно-техническим, экономическим прогрессом, социальными условиями, имеющими динамичный характер, все больше влияет как на личную, так и на общественную жизнь

каждого человека. Последствия этих изменений, связанные с образом жизни, имеют различные цели, такие как прогресс и личностное развитие, а также появление заболеваний разной степени сложности. Таким образом, возникает необходимость обеспечения новых вызовов и возможностей для обеспечения здоровья, повышения качества жизни через образование и социальное партнерство, формирование спроса на продолжение процессов обновления знаний, умений и ценностей на протяжении всей жизни. Чтобы справиться с произошедшими изменениями, предотвратить проблемы, связанные с состоянием здоровья, научиться вести здоровый образ жизни, необходимо (с раннего возраста) гармонично тренироваться и развиваться, а также поддерживать оптимальное здоровье.

После анализа специальной литературы мы утверждаем, что здоровье состоит из следующих трех измерений: биологического, психологического и социального.

- С биологической точки зрения здоровье можно определить как адекватное состояние функционирования организма, при котором человек соблюдает здоровое питание, регулярную физическую активность, личную гигиену и избегает факторов риска, таких как курение, употребление алкоголя, излишества (питания, физической активности и др.), нецелесообразным приемом лекарственных средств и пренебрежением визитами к врачу и др.

- Через психологическое измерение здоровье определяется как гармония между повседневным поведением и фундаментальными ценностями жизни каждого человека; следовательно, как способность выполнять деятельность с удовольствием и успехом.

- С социальной точки зрения здоровье можно определить как состояние благополучия и равновесия после успеха в обществе, общения со сверстниками, членства в группе и т. д.

Гигиенисты и врачи считают, что наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни, являющийся фактором, который можно контролировать.

Согласно энциклопедическому словарю, образ жизни представляет собой способ проявления, действия человека или коллектива [1].

В специальной литературе образ жизни определяется как совокупность действий, особенностей проявления, включающая в себя представления, установки, навыки, компетенции и поведение человека, которые постоянно проявляются и наблюдаются в повседневной жизни.

Из того, что было сообщено, видно, что здоровье превосходит состояние отсутствия болезни. Он представляет собой полезное состояние тела, которое способствует обеспечению гомеостаза, благополучия и баланса человека путем гармонизации всех его измерений.

Таким образом, *эмоциональное здоровье* обеспечивает способность осознавать, выражать, контролировать и направлять эмоции человека конструктивным образом.

*Интеллектуальное здоровье* поддерживает способность к познанию, реализации интеллектуального потенциала, обработке, использованию и оценке информации, принятию важных решений. В то же время она обеспечивает познание и метапознание, логику и адекватность поведения человека, его интеграцию в общество.

*Физическое здоровье* направляет физиологическое состояние организма и его соответствующую реакцию на потребности приспособления к окружающей среде или в случаях травмы или болезни.

*Социальное здоровье* направляет физиологическое состояние организма и его соответствующую реакцию на потребности приспособления к окружающей среде или в случаях травмы или болезни.

*Духовное здоровье* предлагает человеку возможность осознать смысл жизни, одухотворение человеческого существования, получить поведенческий баланс в продвижении ценностей [2]. Показатели здоровья взаимосвязаны и дополняют друг друга в непрерывном цикле обратной связи. Однако на эти размеры можно повлиять нескольких факторов: факторов окружающей среды, генетических факторов и факторов, связанных с образом/стилем жизни человека, факторов системы здравоохранения. Факторы образа жизни, которые можно контролировать, являются наиболее влиятельными. Образ жизни включает в себя поведение, которое влияет на жизнь

человека. Исследователи здравоохранения определяют несколько компонентов образа жизни, а именно: стиль работы, стиль отдыха, стиль развлечений, стиль общения, стиль отношений, стиль знания, стиль потребления, стиль питания и стиль взаимоотношений с окружающей природной средой [3].

В специальной литературе понятиям режима и образа жизни придается одинаковое значение. Исследователь Л.Апостол-Стэникэ определил эти понятия, развивая их педагогические перспективы: образ жизни свидетельствует о поведении личности, которое включает в себя различные стили, обозначающие особенности, особые аспекты некоторых видов поведения, рассматриваемые как составные элементы поведения. Выделяются несколько компонентов образа жизни: стиль работы, стиль отдыха, стиль развлечения, стиль общения, стиль отношений, стиль знания, стиль потребления, стиль питания и стиль взаимоотношений с окружающей природной средой.

В этом ключе, говоря о здоровье и образе жизни в целом, мы делаем вывод, что здоровый образ жизни включает в себя рациональное и здоровое питание, физическую активность, формирование баланса между трудом и отдыхом, соблюдение физической и интеллектуальной гигиены, эффективное использование свободного времени и природных факторов для закаливания организма, избегания факторов риска, а также указание способа обращения за медицинской помощью и различных средств обследования и лечения [4].

В этом контексте на уровне системы образования необходимо, в конечном счете, заботиться о непрерывной интеллектуальной подготовке и, в то же время, об обучении практическим навыкам, чтобы обеспечить оперативный и функциональный характер обучения. приобретения, в данном случае – здорового образа жизни.

Таким образом, Европейская комиссия определяет компетенцию как «передаваемый и многофункциональный набор знаний, умений (навыков) и отношений, которые необходимы всем людям для самореализации и личного развития, для социальной интеграции и профессионального включения. Это должно развиваться до завершения обязательного образования, и оно должно выступать в качестве основы для даль-

нейшего обучения, как часть обучения на протяжении всей жизни» [5].

Исходя из этой концепции, формирование здорового образа жизни достигается за счет обучения и развития компетентности, поскольку, согласно определению, данному Европейской Комиссией, компетенция представляет собой интегративную функциональную систему, включающую три компонента: навыки, способности, способности, требующие реализации на практике и в конкретные ситуации.

Мы утверждаем, что формирование компетентности к здоровому образу жизни необходимо с раннего возраста. Формирование личности в целом представляет собой непрерывный и длительный процесс, первоначально протекающий в семье. В нем индивид усваивает первый социальный опыт, в частности применительно к реализации родительской модели поведения. Семья – самая важная из всех групп социальное, потому что оно влияет и формирует человеческую личность на протяжении всей жизни. Некоторые исследователи идут еще дальше и утверждают, что ее влияние на человека настолько велико, что равняется действию других социальных групп. На этот факт обращают внимание исследования психоанализа, социальной психологии и социологии, утверждающие, что семья является подлинной лабораторией формирования личности. Превращение индивида в личность, т. е. в индивида с социальным статусом, является прежде всего делом семьи. Есть две причины, объясняющие такое влияние семьи на человека: одна связана с тем, что действие семьи осуществляется с раннего возраста, а вторая – с тем, что долгое время семья является единственным выходом, которому направлено любое другое социализирующее действие, тождественное всему социальному миру ребенка [6, с. 195].

**Заключение.** Поскольку семья является первичной средой социализации личности и в ней усваивается первый социальный опыт, крайне важным для принятия здорового образа жизни является наличие школьно-семейного партнерства. Мы поддерживаем тот факт, что усвоение ребенком определенных установок и моделей поведения является следствием детско-родительских отношений, семейного воспитания,

которое представляет собой образец и существенный фактор формирования и развития личности ребенка. Таким образом, помимо того, что школа может формировать навыки здорового образа жизни на теоретическом уровне, перед семьей стоит задача их реализации и развития на практическом уровне. Поэтому образ жизни родителей очень важен; или, ассимиляция взглядов и поведения ребенком является следствием детско-родительских отношений, семейного воспитания, которое составляет образец и существенный фактор формирования и развития личности ребенка и достижения модели родительского поведения.

Принимая во внимание особенности здорового образа жизни, можно значительно улучшить здоровье. Единственным условием для этого является открытость к здоровому просвещению и самообразованию, проводимому экологически и с удовольствием, и, конечно же, сотрудничество со специалистами в этой области.

### **Литературные источники**

1. Анцибор Л., Толстая С. Взаимосвязь детско-родительского отношения и стиля разрешения конфликтов. В: *Studia Universitatis: Серия «Образовательные науки»*, 2007, № 9.
2. Апостол Станицэ, Л. Культура санитарного просвещения: некоторые формы и методы воспитания подростков. В кн.: *Современные образовательные технологии*. Кишинев: Garomont-Studio SRL, 2010.
3. Апостол Станицэ, Л. Санитарное просвещение старшеклассников. В кн.: *Эффективность воспитательного действия. Основы. Методология*. Кишинев: Primex-Com, SRL, 2011.
4. Бырназ, Н. Компетентностное обучение студентов. В кн.: *Материалы международной научной конференции «Качество образования: теории, принципы, достижения»*. Том 1. Кишинев, 2008.
5. Кузнецов, Л., Калараш, К., Эцко, К. Консультирование и просвещение по вопросам здоровья семьи. Кишинев: Primex-Com, 2016.
6. *Иллюстрированный энциклопедический словарь*. Кишинев: Картье, 1999.



УДК 796.035

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ БОДИБИЛДИНГА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**В. В. Граневский, А. А. Граневская**

*Посвящена научно-методическому обоснованию методики направленного применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом. На основании проведённых гендерных исследований разработана методика направленного применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом с использованием тренажёров. Доказанно её положительное влияние на функциональное состояние и физическую подготовленность старшеклассников.*

**Ключевые слова:** бодибилдинг, астенический синдром, оздоровление старшеклассников, специальные медицинские группы.

**Актуальность.** В настоящее время справедливо ставится под сомнение эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей школьников на занятиях физической культурой в специальных медицинских группах при традиционном их содержании. Указывается на необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания и активного привлечения учащихся к внеклассным занятиям по физической культуре. В большинстве вузов занятия физической культурой старшеклассников специальной медицинской группы проводятся без оздоровительной и тренировочной направленности. Средства атлетической гимнастики, тренажеры и тренировочные устройства не используются. Преподаватели физического воспитания, работающие с данным контингентом школьников, как правило, имеют недостаточную методическую подготовленность. Нередко физические упражнения применяются без учета функциональных возможностей и состояния здоровья занимающихся. Распределение на группы по заболеваниям отсут-

ствуется. Ощущается строгий дефицит специального инвентаря, оборудования, спортивных сооружений и специалистов, работающих в этой области [2].

На сегодняшний день существует противоречие между потребностью эффективного оздоровления старшеклассников специальных медицинских групп с астеническим состоянием и отсутствием научно обоснованной методики применения с этой целью направленных физических упражнений оздоровительного воздействия на занятиях физической культурой.

**Цель исследования** – научно-методическое обоснование методики направленного применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач нами использовались адекватные методы исследования: методы функциональной диагностики, анкетирования, педагогического наблюдения, методы математической статистики. Измерялись следующие функциональные показатели: артериальное давление и частота сердечных сокращений в покое и при стандартной физической нагрузке; показатели физического развития – длина тела стоя (см), масса тела (кг); окружность грудной клетки (см); жизненная емкость легких (л); сила мышц спины (кг); сила мышц кисти (кг), тест на гибкость – наклон вперед с прямыми ногами (см), показатели физической подготовленности: бег на 30 м (с), бег на 2000 м (мин. с), подтягивание в висе на перекладине (количество раз), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). Тесты для оценки физических кондиций взяты из программы по физической культуре для средних учебных заведений. Изучалась заболеваемость по обращаемости [1].

**Результаты исследования.** Астенический синдром (греч. *asthenia*) учеными (Бамбас Б. С., 1961; Зайцева М. С., 1971; Ерохина Л. Г., Гельбранд М. И., 1984) трактуется как состояние выраженной слабости, вялости, чувства утомления, недомогания, сопровождается сужением круга интересов, трудностью сосредоточения внимания, чувством разбитости, резким перепадом настроения, апатией. Причина возникновения астенического

синдрома обусловлена усиленным темпом современной жизни, вызывающим психоэмоциональные перегрузки, от которых страдают прежде всего старшеклассники, много часов проводящие в аудиториях и возле компьютеров [3, 4].

В доступной нам литературе найдены единичные работы, посвященные вопросам применения средств бодибилдинга при осуществлении физического воспитания со старшеклассниками специальной медициной группы. В основном это касалось лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование методики направленного применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом в доступной нам литературе не найдено.

Исследование было проведено в динамике 5 лет в три этапа – предварительный 2007–2008 гг., основной – 2008–2010 гг.

Изучена физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние основных систем организма и состояние здоровья старшеклассников. В двухлетнем эксперименте приняли участие учащиеся старших классов. Две группы (40 человек) формировались на базе специального медицинского учебного отделения для занятий физической культурой: основная и группа сравнения (по 20 человек в каждой) и имели одинаковый возрастной состав. Группы имели одинаковую еженедельную физическую нагрузку. Отбор в основную группу проводился на основе заключения медицинского обследования. В основной группе физическое воспитание осуществлялось по предложенной методике, в группе сравнения – по традиционной. При этом все школьники в обеих группах имели одинаковые клинические проявления астенизации организма. Таким образом, отличие было только в методике направленного применения средств бодибилдинга.

Занятия физической культурой в основной группе проводились исследователями, в группе сравнения – квалифицированными преподавателями, имеющими педагогический стаж работы в школе свыше 10 лет. В основной группе применялась экспериментальная методика, направленного применения средств бодибилдинга.

Измерение функциональных показателей, данных физического развития, физической подготовленности, заболеваемости осуществлялось в начале и в конце каждого учебного года в одинаковых для всех условиях. Планирование практического материала состояло из кроссовой подготовки и направленного применения средств бодибилдинга.

Вначале исследования использовали различные чередования равномерного медленного бега с ходьбой (темп бега ниже среднего и низкий, интенсивность 1500–1600 шаг/мин.). Отрезки бега от 30 до 150 м, количество повторений от 3 до 8 раз. Интенсивность нагрузки устанавливалась индивидуально на каждом занятии в зависимости от самочувствия и функционального состояния каждого старшеклассника. С увеличением тренированности объем нагрузки повышался за счет уменьшения интервалов отдыха и увеличения дистанции. Добавлялся бег в переменном темпе от 100 до 400 м, специальные беговые упражнения, кроссовый бег от 500 до 2000 м. На каждом занятии давался следующий суммарный объем беговых упражнений для старшеклассников: 1-й семестр 600–1000 м.; 2-й семестр 800–500 м, 3 и 4 семестр 2000–3000 м. Поскольку повышение общей выносливости возможно только на фоне наступающего утомления, мы придерживались оптимального чередования работы и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки, интервалы отдыха подбирались таким образом, чтобы частота сердечных сокращений в каждом задании достигла максимума. Для старшеклассников специальной медицинской группы максимальная частота сердечных сокращений составляла 140–160 уд/мин. Повторную работу начинали только при снижении частоты сердечных сокращений до 120 уд/мин. Если пульс не восстановился в течении 2 мин. до 120 уд/мин., отдых продлевается до 3 мин, а последующую нагрузку снижает.

Старшеклассники экспериментальных групп тренировались три раза в неделю. Началом проведения тренировок стало теоретическое занятие, на котором школьники получили краткие сведения о мышечной системе, значении общей физической и силовой подготовки для организма, средствах, методах, применяемых для развития силы мышц.

Первый этап (4 недели) – подготовительный, основывался на «волевой гимнастике» Анохина. Принцип ее состоит в том, что, выполняя упражнения без отягощений, необходимо сознательно напрягать соответствующие мышцы, имитируя преодоление сопротивления. Эти упражнения дают возможность не только увеличить силу, но и добиться умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Задачей этого этапа являлось обучение правильному использованию отягощений, основам двигательных действий при выполнении упражнений.

На подготовительном этапе необходимо предлагать нагрузку такой мощности и интенсивности, которая бы выполнялась в «щадящем режиме» для личности и не оттолкнула занимающихся от предложенных заданий. Практическая реализация задач этого этапа показала целесообразность использования индивидуального подхода к подросткам, ограничение методов педагогического воздействия, после которых у занимающихся наблюдается состояние психоэмоционального дискомфорта.

На втором этапе (8 недель) использовались комплексы упражнений с гантелями разного веса (от 0,5 до 7 кг). Начальный вес гантелей подбирался в соответствии с индивидуальной подготовленностью юношей таким образом, чтобы можно было выполнить упражнение 10–12 раз. Отдых между повторениями составлял 1–1,5 минуты. При достижении 15 повторений в упражнении вес гантелей увеличивался на 1–2 кг для крупных мышц и на 0,5 кг для мелких мышц.

Выполняемые силовые упражнения четко регламентировались, что позволяло точно нормировать нагрузку, следить за ее динамикой, регулировать интервалы отдыха и порядок чередования их с фазой нагрузки. Упражнения выполнялись в среднем темпе. Значительное внимание было уделено избирательно-направленным нагрузкам, использование которых дало возможность сочетать высокую интенсивность мышечных нагрузок и длительность их воздействия. Поэтому в комплексы включались упражнения как локального, так и регионального характера.

Следующие 12 недель составляли основной этап тренировочных занятий. Изменение условий организации, дозирова-

ние нагрузки на основном этапе работы предполагали увеличение требований со стороны преподавателей к параметрам двигательной деятельности: индивидуальная тактика в работе сочетается с использованием групповой формы организации. Методы круговой тренировки преследуют не только цель развития физических качеств, но и формирование навыков самостоятельной работы, так затрудненной на начальном этапе направленной работы. Упорядочение в поведении, навыки в самоорганизации учащихся свидетельствуют о продуктивности такой организации. Однако следует осторожно и внимательно подходить к дозированию двигательных заданий. Неадекватная напряженность способна провоцировать у юношей усугубление негативных психолого-соматических реакций – явлениями раздражительности, слабости, тенденции к росту конфликтности, напряженности, повышенной тревожности. Поэтому на этом этапе обоснованно необходимым стало применение комплекса педагогических приемов, направленных на оптимизацию психологического состояния учащихся.

Начальные тренировки проводились с отягощениями 30-40 % от максимальных. Такие отягощения целесообразно использовать не более 3-4 недель, так как большие веса вызывают общее напряжение мышц, а не только работающих мышц, выполняющих преодолевающую (или уступающую) работу. В этот период юноши должны закрепить умение выделять и чувствовать рабочие группы мышц. На первых 2-3 занятиях упражнения выполнялись в замедленном темпе с периодическими остановками для лучшего определения рабочих мышц.

Отсутствие навыков работы со снарядами приводит к генерализации напряжения, включая в работу не только рабочие, но и позные мышцы, происходит задержка дыхания, проявляется синдром натуживания. Эти ошибки необходимо ликвидировать на первом месяце силовых занятий. На третьем месяце, после повторного тестирования физических качеств и внутригрупповых соревнований, вес отягощения для тренировок увеличивался на 20-25 % от ранее использованного. Темп выполнения тренировочных движений варьировался, переносился акцент через одно два занятия на уступающую работу. В то же время предлагалось менять позу тренировки (ши-

рокий или узкий хват грифа штанги, широкое или узкое расположение ног на тренажерах разгибателей бедра, остановка движения в разных углах при поднимании ног или туловища). Следующие 2,5 месяца сопротивление составляло 50–55 % от максимальной силы, затем – 60–70 %.

В зависимости от поставленных задач выбирались упражнения, несложные по технике исполнения, с помощью которых можно развить силу основных групп мышц. Упражнения объединялись в комплексы, для каждого этапа тренировочных занятий разработаны по три комплекса упражнений, которые использовались поочередно в течение недели.

При планировании комплексов упражнений соблюдались следующие условия:

- равномерное воздействие на основные мышечные группы;
- соблюдение принципов постепенного и последовательного повышения нагрузки;
- целенаправленное воздействие на определенные мышечные группы на основании индивидуального подхода.

Оценку эффективности методики физического воспитания со школьниками с астеническим состоянием проводили на основе анализа динамики показателей функциональных проб, физического развития, физической подготовленности, а также состояния здоровья за двухгодичный срок обучения.

При осуществлении тендерных исследований изучено физическое развитие старшеклассников. Показатели роста тела юношей обеих групп достоверно не отличались друг от друга. Масса тела имела достоверную тенденцию к увеличению в обеих группах на всех этапах исследования. В основной группе соответствующий на 1,06; 1,7; 2,76 кг и в группе сравнения – на 0,66; 0,17; 0,83 кг. Сравнение конечных результатов с исходными в обеих группах выявило их достоверное различие. В процентном отношении в основной группе в начале исследования оптимальные показатели массы тела имело 27 % занимающихся, в контрольной – 33 %. По окончании 2-х летней работы в основной группе уже 80 % старшеклассников имели оптимальные показатели, а в группе сравнения только 63,3 %, что свидетельствует о положительном влиянии применяемой методики на организм юношей, страдающих астеническим синдромом.



Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы старшеклассников основной группы и группы сравнения представлена в таблице 1. Выявлено, что в основной группе достоверно улучшились показатели пульса с  $72,0 \pm 0,2$  до  $63,0 \pm 0,4$  ( $p < 0,05$ ) с тенденцией к брадикардии, что свидетельствует о тренированности организма. При этом в группе сравнения достоверных изменений не выявлено, напротив, отмечается тенденция к учащению пульса с  $72,0 \pm 0,2$  до  $75,0 \pm 0,6$ . У юношей основной группы в динамике двух лет отмечено достоверно значимое улучшение систолического диастолического давления крови, что подтверждает факт положительного воздействия методики направленного применения бодибилдинга на организм старшеклассников с астеническим синдромом (табл. 1).

Нами проанализированы показатели функциональной пробы Генчи – времени задержки дыхания на вдохе (в сек) и та же проба после стандартной физической нагрузки (30 секунд ходьбы). Выявлено, что в начале года у старшеклассников основной группы показатели имели тенденцию быть хуже, чем в группе сравнения. После двух лет занятий по предложенной методике показатель юношей основной группы достоверно возрос с  $15,13 \pm 0,76$  до  $26,13 \pm 0,58$  с,  $p < 0,05$  в покое и с  $7,47 \pm 0,53$  до  $17,77 \pm 1,27$ ,  $p < 0,01$  ) после нагрузки), что достоверно лучше по сравнению с контрольной группой  $11,53 \pm 0,72$ ,  $P < 0,01$  (табл. 2). Полученные результаты свидетельствуют об оздоровительной эффективности методики направленного применения средств бодибилдинга на занятиях со старшеклассниками-астениками, проявляющееся в повышении устойчивости организма к гипоксии и смешанной гиперкапнии.

Изучены показатели физической подготовленности старшеклассников. Так, по результатам оценки силовой выносливости (по показателям подтягивания из положения в висе на перекладине) выявлено, что в начале исследования студенты обеих групп имеют показатели ниже среднего и низкие. Достоверно лучше стали абсолютные показатели общей и силовой выносливости юношей основной группы в динамике 2 лет наблюдения (табл. 3).



Таблица 1

**Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы старшеклассников с астеническим синдромом ( $\bar{X} \pm x$ )**

Показатель	Периоды наблюдения	Основная группа n=20	Группа сравнения n=20
		$\bar{X} \pm x$	$\bar{X} \pm x$
Частота сердечных сокращения (удары в мин)	Начало 1 курса	72,0±0,2	72,0±0,2
	Конец 1 курса	72,0±0,3	72,0±0,3
	Конец 2 курса	63,0±0,4	75,0±0,6*
Артериальное давление (систолическое мм. рт. ст.)	Начало 1 курса	120,0±1,2	120,0±0,8
	Конец 1 курса	122,5±1,0	125,0±0,9
	Конец 2 курса	120,0±1,8	125,0±0,8*
Артериальное давление (диастолическое, мм. рт. ст)	Начало 1 курса	72,5±0,8	72,5±0,6
	Конец 1 курса	72,5±0,7	75,0±0,6
	Конец 2 курса	70,0±0,7	77,5±0,6*

\* p&lt;0,005

Таблица 2

**Показатели пробы Генчи у юношей с астеническим состоянием\***

Показатель	Основная группа n = 20			Группа сравнения n = 20		
	Начало исследования	Конец 1 года	Конец 2 года	Начало исследования	Конец 1 года	Конец 2 года
Время задержки дыхания на вдохе, с	15,13 ±0,76	18,97 ±0,87	26,13* ±1,58	19,77 ±1,23	20,37 ±1,05	22,63 ±1,75
То же после стандартной физической нагрузки	7,47 ±0,53	11,73 ±0,91	17,77* ±1,27	9,87 ±0,93	10,93 ±0,72	11,53 ±0,72

\* p &lt; 0,05

**Динамика показателей физической подготовленности  
старшеклассников с астеническим синдромом  
в течении 2-х лет (n = 20)\***

Показатели	Группа	Начало года X±x	Конец 1го года X±x	p1	Конец 2го года X±x	p2
Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	основная	5.9±0.56	12.7±0.57	<0.05	14.23±0.5	<0.01
	сравнения	6.4±0.55	8.9±0.43	<0.05	10.60±0.43	<0.01
Сгибание и раз- гибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	основная	3.38±0.54	10.6±0.65	<0.05	12.6±0.79	<0.01
	сравнения	3.63±0.46	4.67±0.46	>0.05	6.3±0.53	<0.05
Прыжок в длину с места (м)	основная	2.08±0.03	2.20±0.26	>0.05	2.24±0.024	>0.05
	сравнения	2.07±0.42	2.12±0.02	>0.05	2.14±0.01	>0.05
Бег 30м (с)	основная	5.89±0.06	5.75±0.43	>0.05	5.72±0.056	>0.05
	сравнения	5.85±0.07	5.75±0.06	>0.05	5.75±0.06	>0.05
Бег 2000 м (мин. с.)	основная	11.30,0±0.18,2	10.52,0±0.14,7	>0.05	10.31,0±0.09	<0.05
	сравнения	11.13,0±0.12,4	10.59,0±0.12,7	>0.05	10.56,0±0.12,4	>0.05

На основании проведённых гендерных исследований разработана методика направленного применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом с использованием тренажёров. Доказано её положительное влияние на функциональное состояние и физическую подготовленность старшеклассников. Предлагаемая методика тренировок рекомендуется для применения в специальных медицинских группах для оздоровления школьников с астеническим синдромом.

\* p1 – сравнение показателей в динамике одного года;

p2 – сравнение показателей в динамике

---

### Литературные источники

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

2. Граневский В. В., Дорган В. П. Научно-методические особенности коррекции дисгармоничного телосложения старшеклассников средствами бодибилдинга. Кишинёв: Editura USEFS, 2010. – 168 с.

3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. – Bucuresti: didactica si pedagogica, 1996.

4. Chirazi M., Ciorba R. Culturism. – Printedin Romania: Polirom, 2006. Siclovan I. Teoria antrenamentului sportiv. – Bucuresti: SPORT – TURISM, 1997.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

<i>Аверин Александр Александрович</i>	Магистрант ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Асауляк Ирина Юрьевна</i>	Методист ФИЗО, МОУ ДОУ № 72, г. Тирасполь
<i>Бабий Ольга Сергеевна</i>	Магистрантка ФФКиС, , ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Берлинская Ольга Георгиевна</i>	Магистрантка ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Бойченко Галина Владимировна</i>	Воспитатель-методист ФИЗО МОУ «Бендерский детский сад № 3», г. Бендеры
<i>Вовченко Ольга Александровна</i>	Воспитатель-методист ФИЗО, МОУ «Бендерский Центр развития ребенка № 14», г. Бендеры.
<i>Галенко Алена Юрьевна</i>	Студентка, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Головциц Марианна Александровна</i>	Воспитатель-методист ФИЗО, МОУ ДОУ № 72, г. Тирасполь
<i>Граневская Алла Анатольевна</i>	Учитель физической культуры ГОУ «Республиканский украинский теоретический лицей комплекс»
<i>Граневский Владимир Викторович</i>	К.п.н., доцент, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Демидов Игорь Владимирович</i>	Магистрант, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Деркаченко Стелла Сергеевна</i>	Учитель высшей категории, МОУ «Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия», г. Тирасполь
<i>Думик Евгения Александровна</i>	Магистрантка, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Евсеева Елена Яковлева</i>	Старший преподаватель физической культуры, БПФ ГОУ ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Ефимов Никита Васильевич</i>	Магистрант, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Землинская Валентина Валентиновна</i>	Заместитель заведующего по образовательной деятельности МОУ «Бендерский детский сад № 15», г. Бендеры
<i>Иванченко Людмила Николаевна</i>	Учитель физической культуры высшей категории г. Бендеры, МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 16»

<i>Иванченко Олег Павлович</i>	Учитель физической культуры первой категории, г. Бендеры, МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 16»,
<i>Литвиненко Екатерина Игоревна</i>	Начальник отдела спорта, Муниципальное учреждение «Управление по физической культуре и спорту г. Тирасполь»
<i>Караман Владислав Андреевич</i>	Магистрант ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Карпенко Андрей Вячеславович</i>	Магистрант ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Ковалева Роза Ефимовна</i>	К.п.н., доцент, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Коваленко Наталия Викторовна</i>	Ст. преп. кафедры физиологии и санокреатологии, ЕГФ, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Кубьяк Людмила Николаевна</i>	Воспитатель-методист, МОУ «Бендерский детский сад № 15», г. Бендеры,
<i>Кузьменко Александр Александрович</i>	Магистрант ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Мамков Олег Михайлович</i>	Доцент, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Михнева Алла Григорьевна</i>	К.п.н., доцент ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Панчук Евгений Вячеславович</i>	Магистрант ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь
<i>Пахалюк Мария Владимировна</i>	Студентка ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Пащук Алена Александровна</i>	Заместитель заведующей по образовательной деятельности. МОУ «Бендерский детский сад № 26» г. Бендеры
<i>Полякова Ольга Владимировна</i>	Учитель по физической культуре первой категории, МОУ средняя школа № 2 им. А.С. Пушкина, г. Тирасполь.
<i>Попов Евгений Фомич</i>	Тренер кинезитерапевтического центра г. Тирасполя
<i>Романюк Татьяна Владимировна</i>	Доцент, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Ротарь Людмила Алексеевна</i>	Доцент, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Рубаносова Ирина Владимировна</i>	Студентка, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Соколик Екатерина Юрьевна</i>	Преподаватель физической культуры, Бендерский педагогический колледж
<i>Суханова Ольга Викторовна</i>	Заведующий МДОУ 72, г. Тирасполь
<i>Скубий Юлия Андреевна</i>	Старший преподаватель, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко

<i>Таран Анастасия Сергеевна</i>	Учитель-логопед, МДОУ «ЦРР «Романица» № 1
<i>Ткаченко Андрей Леонидович</i>	Преподаватель физической культуры, БПФ ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Тотарчук Инна Семеновна</i>	воспитатель I квалификационной категории, МДОУ ЦРР «Романица» № 1
<i>Трусова Оксана Владимировна</i>	К.п.н., доцент, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Фастовец Мария Константиновна</i>	Студентка ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Хмырова Ольга Анатольевна</i>	Старший преподаватель, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Цуркан Анна Викторовна</i>	Учитель-логопед, МДОУ «ЦРР «Романица» № 1
<i>Чебан Татьяна Николаевна</i>	К.п.н., доцент, ФФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко, Тирасполь
<i>Черба Татьяна Ивановна</i>	Доцент, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Швидкая Марина Васильевна</i>	Старший преподаватель, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко
<i>Шишкану Анастасия Николаевна</i>	Старший преподаватель, ФФКиС, ПГУ им. Т. Г. Шевченко

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!</b> .....	<b>3</b>
<b>Е. И. Литвиненко.</b> Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи Приднестровья.....	<b>4</b>
<b>Л. Н. Иванченко, О. П. Иванченко.</b> Критическое мышление школьников на уроках физической культуры (раздел спортивные игры).....	<b>11</b>
<b>О. С. Бабий.</b> Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.....	<b>18</b>
<b>Г. В. Бойченко.</b> Профилактика плоскостопия и коррекция осанки в ДОУ (из опыта работы).....	<b>25</b>
<b>А. Ю. Галенко, Р. Е. Ковалева.</b> Методика развития скоростно-силовых качеств у школьников 14–16 лет на секционных занятиях .....	<b>30</b>
<b>И. В. Демидов, В. В. Граневский.</b> Методика коррекции массы тела у женщин первого зрелого возраста с излишней массой тела с использованием инновационных фитнес технологий .....	<b>36</b>
<b>Е. Я. Евсеева.</b> Значение спортивных устройств в поддержании здорового образа жизни обучающихся вузов.....	<b>42</b>
<b>Н. В. Ефимов, Т. Н. Чебан.</b> Особенности совершенствования методики технической подготовки юных футболистов.....	<b>47</b>
<b>С. С. Деркаченко.</b> Методика обучения технике легкой атлетики на уроках физической культуры средствами подвижных игр.....	<b>53</b>
<b>В. В. Землинская, Л. Н. Кубьяк.</b> Стратегические ориентиры развития системы физического воспитания в условиях дошкольного образования на социальном и организационном уровнях.....	<b>64</b>
<b>О. В. Суханова, И. Ю. Асауляк, М. А. Головчиц.</b> Использование нейрогимнастики на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста .....	<b>73</b>

- В. А. Караман, Т. Н. Чебан.** Воспитание общей и специальной выносливости у юных гандболистов ..... 78
- А. В. Карпенко, О. В. Трусова** Педагогические возможности при профилактике конфликтов в образовательном процессе на уроках физической культуры ..... 88
- А. А. Кузьменко, Т. Н. Чебан.** Оптимизация учебно-тренировочного процесса тактической подготовки юных футболистов ..... 92
- О. М. Мамков.** Применение физкультурно-оздоровительной системы «пилатес» в работе со студентами специальных медицинских групп..... 100
- А. Г. Михнева, М. В. Пахалюк.** Гигиеническое обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе ..... 106
- О. Г. Берлинская, А. Г. Михнева.** Основные методы физической реабилитации детей с церебральным параличом ..... 110
- Н. В. Коваленко, Е. Ф. Попов** Организация оздоровительных спортивных занятий для женщин зрелого возраста с избыточной массой тела в кинезитерапевтическом тренажерном зале «БАРС» г. Тирасполя ..... 118
- А. А. Пашук.** Спортивный тимбилдинг как технология физического воспитания дошкольников в условиях организации дошкольного образования ..... 125
- О. В. Полякова.** Проблема определения уровня физической подготовленности с учетом антропометрических показателей ..... 130
- И. В. Рубаносова, В. В. Граневский.** Методика занятий лечебной физкультурой с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения..... 135
- И. С. Тотарчук.** Физкультминутка в логопедических занятиях с детьми дошкольного возраста..... 140
- Е. Ю. Соколик.** Пути повышения активности обучающихся бендерского педагогического колледжа на занятиях физической культуры как средство профессиональной подготовки будущих специалистов ..... 145



<b>А. А. Аверин, Р. Е. Ковалева.</b> Проблема развития основных физических качеств занимающихся 11–12 лет на секционных занятиях по футболу.....	149
<b>О. А. Вовченко.</b> Сюжетно-игровые физкультурные занятия как средство развития двигательных умений и навыков дошкольников.....	156
<b>Е. В. Панчук, Т. В. Романюк.</b> К вопросу о становлении современного учителя физической культуры.....	164
<b>Е. А. Думик, Ю. А. Скубий.</b> Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами .....	172
<b>М. К. Фастовец, Ю. А. Скубий.</b> Профилактика школьного буллинга средствами физической культуры и спорта.....	179
<b>Ю. А. Скубий.</b> Психологическая безопасность как важнейший элемент сохранения психического и физического здоровья школьников .....	185
<b>А. Л. Ткаченко.</b> Анализ физической подготовленности студентов 1–3 курсов по направлению подготовки «строительство».....	192
<b>О. А. Хмырова, М. В. Швыдкая.</b> Психолого-педагогические аспекты адаптации на занятиях физической культуры в вузе .....	197
<b>А. В. Цуркан, А. В. Таран</b> Взаимодействие учителя-логопеда и воспитателя-методиста по физической культуре в процессе коррекционно-развивающей деятельности .....	204
<b>Т. И. Черба.</b> Роль физической культуры в жизни студентов в период обучения в вузе.....	208
<b>А. Н. Шишкану.</b> Формирование профессиональной успешности студентов через физкультурную деятельность.....	213
<b>Л. А. Ротарь.</b> Теоретические основы развития компетенций за здоровый образ жизни .....	219
<b>В. В. Граневский, А. А. Граневская.</b> Методика применения средств бодибилдинга для оздоровления старшеклассников специальной медицинской группы.....	225
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....</b>	<b>236</b>

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ**

*Сборник материалов  
республиканской научно-практической конференции*

Издается в авторской редакции  
Компьютерная верстка *И. И. Головачук*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.  
Подписано в печать 29.01.2024. Формат 60x84/16.  
Уч. изд. л. 15,1. Электронное издание. Заказ № 215.