

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(15 ноября 2023 г.)**

Краснодар
2023

УДК 796.071(06)
ББК 75.1я73
А43

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма*

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина
доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина
доктор педагогических наук, профессор В.В. Костюков
кандидат педагогических наук, доцент О.Н. Костюкова
доктор педагогических наук, профессор Б.Ф. Курдюков
кандидат педагогических наук, доцент О.Г. Лызарь
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева

А 43 Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы всероссийской научно-практической конференции (15 декабря 2023 г.): материалы конференции / ред. коллегия: Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Б.Ф. Курдюков, О.Г. Лызарь, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 500 с.

ISBN 978-5-94215-679-4

**УДК 796.071(06)
ББК 75.1я73**

ISBN 978-5-94215-679-4

© КГУФКСТ, 2023
© Коллектив авторов, 2023
© Экоинвест, оформление, 2023

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СФЕРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК: 796:378

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Е.Г. Борисенко

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевыми приоритеты и принципы развития целевой модели развития дополнительного образования в высших учебных заведениях физической культуры, такие как актуализация и обновление портфеля дополнительных профессиональных образовательных программ для повышения их привлекательности на российском образовательном рынке, в соответствии с приоритетами цифровой экономики и стратегией развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: дополнительное образование; стратегия развития; модель развития; проектное обучение.

На современном этапе в области дополнительного профессионального образования в высших учебных заведениях является актуальным поиск и определение мероприятий по достижению целевой модели развития дополнительного образования», а также анализ направлений реализации программы развития дополнительного образования. Это связано с необходимостью разработки ключевых приоритетов и направлений развития в дополнительном образовании.

Стратегической целью в этой связи является развитие эффективной масштабируемой образовательной экосистемы в вузах, способной к быстрой адаптации, реагированию на запросы обучающихся, преподавателей, партнеров, руководителей сферы физической культуры и спорта, а также общества в целом в условиях цифровой трансформации.

Ключевыми приоритетами и принципами являются: актуализация и обновление портфеля дополнительных профессиональных образовательных программ для повышения их привлекательности на российском образовательном рынке, в соответствии с приоритетами НТР, цифровой экономики и стратегией развития физической культуры и спорта. Необходимым и эффек-

тивным является развитие индивидуальных образовательных траекторий обучающихся через расширение линейки цифровых сервисов, обучение цифровым компетенциям, обучение действием через проектную деятельность и междисциплинарный подход (карьерная навигация).

На наш взгляд, развитие коллабораций с университетами, образовательными платформами, научно-исследовательскими институтами, организациями сферы физической культуры и спорта обеспечит эффективные условия для кадрового обеспечения дополнительных профессиональных программ.

Также отметим, что ключевым приоритетом является трансформация и расширение портфеля дополнительных образовательных программ, разработанных образовательными учреждениями, в том числе в соответствии с национальными проектами.

Для достижения задач комплексного развития системы дополнительного образования предполагается пять институциональных проектов (мероприятий). Во-первых, необходима точка бифуркации образовательного процесса, то есть переход к общей стратегии внедрения различных форм сетевого взаимодействия и академической мобильности.

Во-вторых, существенным является разработка и запуск инновационных программ дополнительного профессионального образования при подготовке специалистов для сферы физической культуры и спорта, в том числе через сетевое партнерство с ведущими научно-образовательными организациями и предприятиями.

Со всей определенностью можно утверждать, что развитие программ академической мобильности, в том числе виртуальной должно идти в партнерстве с ведущими вузами и работодателями сферы физической культуры и спорта. Отметим также такие мероприятия как усиление позиций рецензирования внешней экспертизы программ и трансфер собственных интеллектуальных продуктов и лучших практик.

В связи с этим, приоритетными мероприятиями при реализации программ дополнительного образования в высших образовательных учреждениях будут являться:

1. Актуализация и обновление структуры и содержания дополнительных профессиональных программ в высших учебных заведениях.
2. Заключение новых договоров с партнерами в сфере физической культуры и спорта для проведения дополнительных профессиональных программ обучения, в том числе переподготовки.
3. Создание институциональных условий взаимодействия вузов спортивного профиля с академическими партнерами, ведущими университетами, организациями и предприятиями сферы физической культуры и спорта.

В определении комплекса мероприятий по достижению целевой модели развития дополнительного образования в высших учебных заведениях спортивного профиля необходимо создание экосистемы проектной деятельности, что предполагает обновление основной программы дополнительного образования для формирования базовых представлений о проектной деятель-

ности у слушателей, в части запуска специализированных элективных (факультативных) курсов по вопросам проектирования и стартапинга. Важным также является масштабирование проектного обучения Я – фандрайзинг проектов и команд, обучение слушателей навыкам технологического и социального предпринимательства, запуск программы «Стартап как диплом» и создание школы модераторов для преподавателей вузов в целях обновления образовательных практик.

Предполагаемые мероприятия будут способствовать обеспечению роста численности обучающихся за счет формирования портфеля востребованных дополнительных профессиональных программ, реализуемых на основе индивидуальных образовательных траекторий и проектного обучения; созданию системы поддержки инфраструктуры для формирования и развития стартапов, социальных инициатив и развития проектных компетенций; внедрению системы стартапов и проектов коммерциализации в области физической культуры и спорта в образовательный процесс; процессам создания программ дополнительного образования с активным применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; формированию сообществ экспертов и исследователей в области цифровой дидактики и разработке и внедрению модели цифрового профиля обучающегося, а также разработке и внедрению концепции по формированию индивидуальных рекомендаций обучающемуся на основе анализа цифрового следа.

Также эффективным условием будет создание базы онлайн-курсов по направлениям ключевых компетенций цифровизации в области физической культуры и спорта; разработка современных средств презентации и продвижения программ ДПО, диверсификация маркетинговых инструментов; изменение архитектуры виртуальной образовательной среды под задачи цифровой трансформации; создание цифрового конструктора ДПО с возможностью получения актуальных и востребованных микроквалификаций.

Список литературы

1. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: Нормативные документы и материалы. – М., 2008.
2. Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования, обучающихся на курсах повышения квалификации: Методическое пособие. – М., 2014.
3. Даньшина С.А. Инновации в дополнительном профессиональном образовании // преподаватель XXI век. 2015.
4. Федеральный закон «Об образовании в РФ». – М., 2013.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.В. Иванова, И.В. Макрушина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая проблема, связанная с разработкой методики обучения двигательным действиям учащихся младших классов на уроках физической культуры, в основу которой заложено оптимальное соотношение между объективными и субъективными особенностями, способствующими формированию двигательного навыка, основанного на ведущей игровой деятельности обучающихся данного возраста.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, двигательные умения и навыки, учащиеся младших классов, урок физической культуры.

Рассматривая введение инноваций в образовательную сферу, ученые отмечают, что функционал современных дидактических подходов, заключается в совершенствовании методики преподавания по образовательным областям, в выявлении закономерностей, алгоритмов, а также определении, наиболее эффективных практических рекомендаций, способствующих переходу на современную ступень учительства, обеспечивающей высокий уровень демонстрируемых результатов обучающихся.

Ю.В. Верхошанский отмечает, что деятельность современного учителя-предметника, далеко вышла за пределы традиционного урока. Современный школьный педагог обязан мыслить и оперировать более масштабными категориями: в соответствии с ФЗ № 272 «Об образовании в РФ» изменился подход в понимании основных потребителей образовательных услуг (традиционно рассматривалась педагогическая триада), что дает возможность при построении алгоритмов образовательного пути, учитывать мнения заказчиков: общества, работодателей, государства [3, с. 21-28].

По мнению А.В. Бутрамеева, В.Н. Коновалова, И.В. Руденко процесс обучения по предметной области, с позиции положений новой дидактики, должен рассматриваться как процесс конструирования урока, с использованием комплексного подбора форм, методов, средств обучения, направленных на достижение целей и задач, учитывающих индивидуальные особенности и способности обучающихся [2].

Согласно основополагающей цели дидактического предмета «Физическая культура», в результате систематически организованного, целенаправленного педагогического процесса, необходимо достижение всестороннего развития физической культуры личности, а также успешной реализации жизненных ориентиров в будущей профессиональной деятельности. Рассматри-

вая педагогический процесс физического воспитания, как основной, в реализации поставленной цели, триада педагогических задач, формирует универсальные, метапредметные и предметные достижения обучающегося. При этом, основное содержание предметной области, заключается в формировании навыков рациональных двигательных действий, основанных на концептуальных положениях дидактики и теории, методики физического воспитания. [1, с. 18-20].

Формирование теоретико-практических знаний и связанных с ними двигательных умений и навыков, и определяют специфику процесса физического воспитания дидактической направленности.

Ученые Г.А. Абрамишвили, В. Карпов, А.В. Добежин, И.Н. Овсянникова отмечают, что специфичность и сложность реализации двигательно-образовательных задач, обуславливает необходимость планомерного построения процесса формирования двигательных действий, подбор методов, средств, и форм их реализации [4, с. 7-14].

Ученые И. А. Криволапчук с соавт. отмечают, что выбор ведущего метода, в процессе реализации задач, связанных, например, с этапом начального разучивания, напрямую зависит от степени и уровня подготовленности занимающегося, его двигательного опыта, а также сложности изучаемого технического, двигательного действия [7].

Ученые М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев акцентируют внимание, что на подбор методической базы, в процессе обучения двигательному действию, влияют такие слагаемые как уровень сформированности и специфика проявления у ребенка двигательных (физических) способностей [6, с. 9-11].

По мнению М.П. Мухиной, А.И. Кравчука, некоторым двигательным действиям, в процессе систематического формирования, требуется расширение вариативности, подвижности, при формировании двигательного действия, что может достигнуться в результате использования игровых методов [9, с. 244-249].

В связи с вышеизложенным изучение данной проблемы актуально.

Цель исследования заключалась в научном обосновании методики обучения двигательным действиям учащихся младших классов на уроках физической культуры.

Для решения поставленной цели были использованы методы педагогических исследований: анализ научно-методической литературы, тестирование, эксперимент, методы математической статистики.

Оценка сформированности двигательных действий у учащихся 1 класса производилась посредством использования методики выполнения двигательных тестов (таблица 1) и критериальных оценок (таблица 2), представленных во ФГОС.

Таблица 1 – Методика выполнения двигательных тестов, определяющих уровень сформированности двигательных умений и навыков у учащихся 1 класса

Двигательное умение и навык	Методика выполнения двигательных тестов
Принятие положения «Правильная осанка»	Сохранение правильного положения при выполнении двигательного действия или технического элемента
Техника выполнения ходьбы	Выполнение техники различных видов ходьбы (с различным темпом, с уменьшающимся/увеличивающимся длиной шага, с изменениями различных положений ног и рук, с изменением направления движений и др.)
Техника выполнения бега	Выполнение техники различных видов бега (с различным темпом, с уменьшающимся/увеличивающимся длиной шага, с изменениями различных положений ног и рук, с изменением направления движений и др.), умеренно держаться на стопе, перекатом с пятки на стопу и др.
Техника выполнения прыжка в длину с места	Скоординированная работа рук и ног, отталкивание/приземление толчком двух ног
Техника выполнения прыжка через скакалку	Скоординированная работа рук и ног, отталкивание двумя ногами, синхронное выполнение, без скованности
Техника выполнения метания малого мяча	Скоординированная работа рук и ног, выполнение технического элемента с замахом 1 руки и переноса центра тяжести на противоположную ногу.

Таблица 2 – Критерии оценки сформированности двигательного умения и навыка у учащихся 1 класса

Критерии оцениваемых показателей	1 балл	2 балла / неудовлетворительно	3 балла / удовлетворительно	4 балла / хорошо	5 баллов / отлично
Выполнение двигательного умения и демонстрация двигательного навыка	Отказался выполнять двигательное действие или технический элемент	Выполнить самостоятельно двигательное действие или технический элемент ребенок не смог. Допущенные грубые технические ошибки привели к нарушению схемы движения	При выполнении двигательного действия или технического элемента, ребенок испытывал затруднения, тем не менее, выполнил самостоятельно, допустив 2 грубые ошибки, которые, в целом на техническую схему движения не повлияли	Выполнение технического элемента, двигательного действия, в соответствии с поставленной задачей, схемой движения, с 1 ошибкой, не влияющей на конечную схему движения	Полное выполнение технического элемента, двигательного действия, в соответствии с поставленной задачей, схемой движения, без ошибок

Оценка уровня развития двигательных способностей учащихся 1 класса, осуществлялась посредством использования тестов, рекомендованных А.А. Зданевичем, Л.В. Шукевичем [5], В.И. Ляхом [8]: бег 30 м, с; - челночный бег 3х10м,с; - наклон, см; - прыжок в длину с места, см; - подтягивание из виса, раз (для мальчиков и девочек из виса лежа на низкой перекладине); - бег 1000 м, с, (тест, проводится без учета времени для данной возрастной категории, поэтому результаты, в работе приводиться не будут).

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар средней общеобразовательной школы №101 имени Героя Советского Союза Степана Андреевича Неустроева. В экспериментальной части исследования приняли участие обучающиеся 1 А, 1 Б – (контрольная группа), в количестве: мальчиков 18 человек, девочек 20 человек; 1 В, 1 Е – (экспериментальная группа), в количестве: мальчиков 18 человек, девочек 20 человек. Всего приняло участие 36 мальчиков и 40 девочек, которые на момент проведения педагогического исследования, относились к основной медицинской группе.

Исследовательская составляющая, методической направленности заключалась в разработке методики обучения двигательным действиям учащихся младших классов на уроках физической культуры, посредством использования игр и игровых упражнений, способствующих повышению уровня сформированных двигательных действий, а также показателей развития двигательных способностей обучающихся 1 классов. Методика носила развивающий характер и была рассчитана на две учебные четверти (вторую и третью), при 2-х разовом уроке физической культуры (согласно ФГОС третьего поколения для обучающихся 1 класса), продолжительность учебного занятия во 2 и 3 четвертях 40 минут.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что использование разработанной методики, основанной на оптимальном планировании игр и игровых упражнений, для учащихся 1 классов, способствует более качественному формированию их двигательных действий, представленных в виде двигательных умений и навыков основных движений, а также положительно отражается на показателях уровня двигательных способностей обучающихся.

Так, у обучающихся экспериментальной группы по показателям динамики абсолютных результатов уровня сформированности двигательных действий были выявлены достоверные изменения, варьирующихся в пределах $t=2,11 - 3,17$, при $P<0,05 - 0,01$. По показателям динамики уровня сформированности двигательных способностей показатель достоверности варьировался в пределах $t=2,2 - 3,67$, $P<0,05 - P<0,01$.

У обучающихся контрольной группы было выявлено недостоверное изменение показателей уровня сформированности двигательных действий, варьирующихся в пределах при $t=0,08 - 0,51$, $P>0,05$. По остальным тестам,

характеризующих уровень сформированности двигательных способностей, произошедшие изменения наблюдались в пределах $P > 0,05$.

Таким образом, полученные результаты в экспериментальной группе подтверждают эффективность разработанной методики. Особенно важно это заключение, в разрезе рассматриваемого возрастного диапазона (высокая продуктивность периода второго детства), который является первой ступенью, где закладывается фундамент физкультурного образования в целом.

Список литературы

1. Авлиякулов, А. Проблема формирования предметных, метапредметных и универсальных учебных действий в рамках изучения физической культуры / А. Авлиякулов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 18-20. – EDN ССХАСМ.

2. Бутрамеев А.В., Коновалов В.Н., Руденко И.В. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников 9-11 лет // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-pokazateley-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov-9-11-let> (дата обращения: 11.04.2023).

3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. [Текст] / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 21-28.

4. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей / Г.А. Абрамишвили, В. Карпов, А.В. Добежин, И.Н. Овсянникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. – № 9 (91) – С. 7-14.

5. Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Развитие скоростных и координационных способностей школьников в возрасте 9-10 лет средствами игровой направленности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostnyh-i-koordinatsionnyh-sposobnostey-shkolnikov-v-vozraste-9-10-let-sredstvami-igrovooy-napravlenosti> (дата обращения: 11.04.2023).

6. Кожедуб М.С. Значение индивидуализации в построении тренировочного процесса легкоатлетов / М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 9-11.

7. Криволапчук И.А., Чернова М.Б., Герасимова А. А., Баранцев С.А., Мышьяков В.В., Просянкин В.В. Оценка информативности показателей физической работоспособности и двигательной подготовленности детей 11–12 лет на основе факторного анализа // Новые исследования. 2015. № 1 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-informativnosti-pokazateley-fizicheskoy-rabotosposobnosti-i-dvigatelnoy-podgotovlennosti-detey-11-12-let-na-osnove-faktornogo> (дата обращения: 11.04.2023).

8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 271 с.

9. Мухина М.П. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям / М.П. Мухина, А.И. Кравчук // Омский научный вестник. – 2006. – № 5 (39). – С. 244-249.

МОДЕЛЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Н.В. Иванова, И.В. Макрушина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье актуализируется проблематика построение такой среды, внутри которой, одаренный ребенок сможет создать и приобрести культурно-значимые качества в соответствии со своими запросами и потребностями, целевыми установками. Представлена модель, связанная с разработкой механизмов социализации одаренных детей, которые обладают выраженными интеллектуальными, творческими способностями в различных сферах социальной действительности.

Ключевые слова: социализация, ценностные установки, одаренные дети, подростковый возраст.

Согласно нормативным образовательным документам, именно школа, как основное, базовое звено непрерывного образования, особенно ее основная ступень, связана со становлением и получением базовых знаний и способностей, а также формировании способностей ребенка и их проявлении в общественно-социальной жизни, призвана научить ребенка, а также сформировать у него способность, которая заключается в умении применять полученное в образовательном учреждении на практике, при этом не потеряв своей уникальности и индивидуальности.

Статистика, ученые [1; 3] констатируют, что на сегодняшний момент, образовательно-воспитательный процесс построен в школе, таким образом, при котором, более 25-30% детей теряют свои индивидуально-творческие способности, в связи с этим возникает проблематика, на которую серьезно обращают внимание ученые, связанная с потерей желания быть уникальным, развивать и умножать свои способности.

Р.А. Литвак, с соавт. констатируют, что одаренные дети в РФ составляют не более 5% от количества обучаемых детей в школе. Тем не менее, данные статистических аналитических справок выявляют (по данным результатов количества участников в различных олимпиадах, конкурсах и др.), что фактически, выборка одаренных детей составляет в значительно, раз больше и варьируется в пределах 30-40% от контингента в возрастном диапазоне 7–18 лет [4].

По мнению Н.В. Ивановой необходимо пристально подойти к решению вопросов, связанных с разработкой механизмов социализации одаренных детей, которые обладают выраженными интеллектуальными, творческими способностями в различных сферах социальной действительности [2, с. 193-194]. Исходя из этого, прослеживается вектор, который предполагает построение такой среды, внутри которой, одаренный ребенок сможет создать и приобрести культур-

но-значимые качества в соответствии со своими запросами и потребностями, целевыми установками, что актуализирует проблематику исследования.

Цель исследования заключалась в научном обосновании разработанной модели социализации одаренных детей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, диагностические методики («Ценностные ориентации» (методика М. Рокича) [5], тест М. Куна и Т. Макпартленда «Кто Я?» в обработке Т.В. Румянцевой [6, с. 82-103], Методика «Карта одаренности» Хаана и Каффа [3]), методы математической статистики. В эксперименте приняло участие 160 человек: 64 юноши и 96 девушек, который осуществлялся в период с сентябрь 2022 года по май 2023 года.

В результате проведенного предварительного анализа было выявлено:

- при оценке уровня сформированности социальной идентичности как часть «Я-концепции» у обеих групп прослеживается средний и выше среднего уровни дифференцированности идентичности, что означает наличие у респондентов способностей к общению, уверенности в своих силах и себе, уровень социальной компетенции и развитая способность к самоконтролю;

- при оценке выраженности типов деятельности, как показателя предрасположенности к виду одаренности респонденты обоих полов и групп продемонстрировали выраженное творческое направление приоритетного вида деятельности, нежели интеллектуальное. Из этого следует, что выбранная респондентами ведущая деятельность, является показателем, от которого зависит его дальнейшее использование способов достижения конкретной цели и уровня сформированности его мотивационных установок к исполнению и реализации жизненных траекторий в процессе социализации.

- по показателям оценки уровня терминальных ценностей однородны ($P > 0,05$), достоверные отличия отсутствуют ($t = 0,24 - 0,75$); у девушек и юношей контрольной и экспериментальной групп, незначимыми явились те ценности, которые необходимы в процессе формирования личности посредством ее социализации.

Полученные результаты подтвердили необходимость разработки модели социализации одаренных детей, определили однородность групп ($P > 0,05$), а также выявили прямую зависимость от четко сформулированных этапных действий ее технологического осуществления. В связи с этим нами были предложены основные этапы (блоки) реализация которых позволит достичь намеченный результат, сформулированный как гипотеза нашего исследования.

Анализируя представленные показатели предварительного исследования, нами было определено, что показателем эффективности предлагаемой модели, будут являться результаты повторного диагностирования оценки сформированности ценностных (терминальных) установок, так как данный показатель был определен как основной, влияющий на формирование процессов социализации одаренных подростков.

Анализ динамики показателей уровня ценностных (терминальных) установок у юношей и девушек контрольной группы не выявил достоверных изменений (таблица 1).

Модель социализации одаренных детей

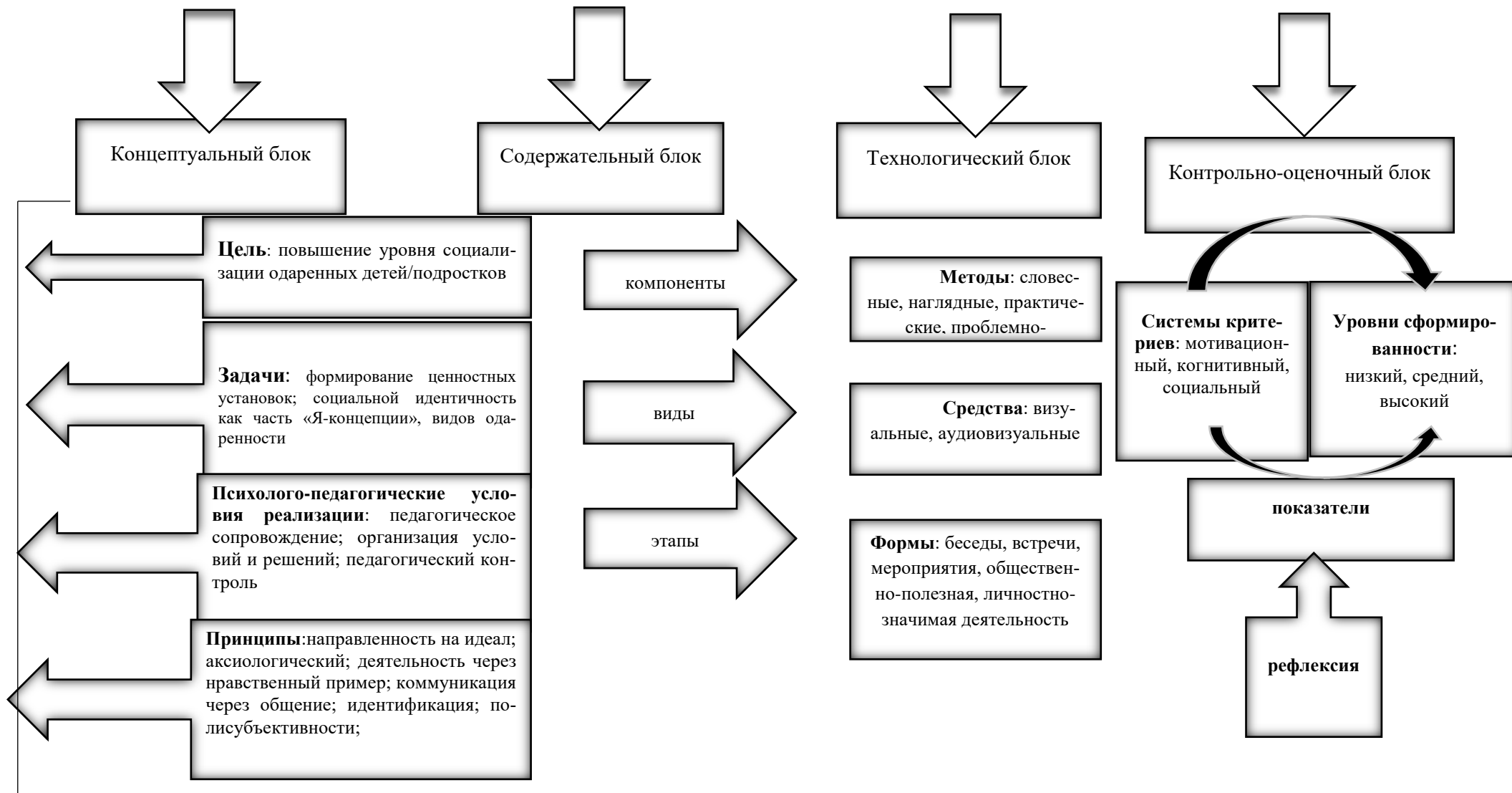


Таблица 1 – Динамика показателей уровня ценностных (терминальных) установок у юношей и девушек контрольной группы

Группы ценностей	пол	До эксперимента	После эксперимента	t	P
		$X_{ср} \pm \delta$	$X_{ср} \pm \delta$		
Предпочитаемые ценности	ю	5,31±0,85	5,15±0,81	0,38	>0,05
	д	4,12±1,02	4,01±1,06	0,26	>0,05
Индифферентные безразличные	ю	7,68±1,12	7,55±0,99	0,25	>0,05
	д	8,61±1,31	8,33±1,28	0,59	>0,05
Отвергаемые/незначимые	ю	16,13±1,17	16,02±1,02	0,20	>0,05
	д	14,31±1,52	14,25±1,47	0,61	>0,05

У юношей и девушек не было отмечено достоверных изменений в изучаемых показателях, $P > 0,05$, при $t = 0,20 - 0,61$. Наибольшие изменения показателя достоверности результатов зафиксированы у девушек $t = 0,61$ ($P > 0,05$), наименьшие у юношей $t = 0,20$ ($P > 0,05$) при оценке группы ценностей, которые респонденты показали, как незначимые. Следует также отметить, что в ходе проведения исследования, в контрольной группе переоценки и переосмысления ценностного потенциала у детей не произошло. Как и до эксперимента, дети отдают предпочтение ценностям: активная жизнь, материальное благополучие, друзья, развлечения, свобода и уверенность в себе. Данная тенденция прослеживается как у юношей, так и у девушек контрольной группы.

В экспериментальной группе были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей уровня ценностных (терминальных) установок у юношей и девушек экспериментальной группы

Группы ценностей	пол	До эксперимента	После эксперимента	t	P
		$X_{ср} \pm \delta$	$X_{ср} \pm \delta$		
Предпочитаемые ценности	ю	4,98±0,91	3,91±0,49	2,93	<0,05
	д	4,35±0,74	3,23±0,68	3,86	<0,01
Индифферентные безразличные	ю	7,87±0,93	7,15±0,31	2,08	<0,05
	д	8,73±1,10	7,89±0,69	2,27	<0,05
Отвергаемые/незначимые	ю	16,22±1,48	14,86±0,73	2,33	<0,05
	д	14,43±1,29	13,60±0,53	2,06	<0,05

Анализируя данные, следует отметить:

- у юношей и девушек произошли достоверные изменения по всем группам ценностей терминального характера: показатель достоверности изменялся в пределах $t = 2,06 - 3,86$, при $P < 0,05 - P < 0,01$;

- при оценке групповых ценностей следует отметить, что наибольшие изменения произошли в предпочитаемых ценностях: $t = 2,93 - 3,86$, при $P < 0,05 - P < 0,01$ соответственно у юношей и девушек;

- по показателям безразличные (у мальчиков) показатель достоверности изменялся в пределах $t=2,08$, при $P<0,05$, что соответствовала достоверным изменениям;

- анализ групповой составляющей ценностей терминального характера позволили проследить изменения значимости ценностных ориентаций респондентов, показатели которых, позволили существенно изменить вклад ценности в обще групповую составляющую.

В ходе проведенного анализа динамики показателей, а также темпов прироста следует отметить, что после эксперимента респонденты экспериментальной группы осознано, подошли к выполняемым диагностическим заданиям, отсутствовала категоричность в суждениях, отрицание позиций, связанных с оценкой значимости их ценностной сферы.

В результате полученных и проанализированных динамических результатов, следует, что разработанная модель эффективна, что подтверждается количественными данными показателя достоверности, при $P < 0,05$ – $P < 0,01$.

Список литературы

1. Груздев М.В. Региональная инфраструктура поддержки молодых талантов // Ярославский педагогический вестник. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regionalnaya-infrastruktura-podderzhki-molodyh-talantov> (дата обращения: 20.01.2023).

2. Иванова Н. В. Модульная программа подготовки одаренных детей по предмету физическая культура / Н. В. Иванова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 193-194. – EDN BLECUK.

3. Илалтдинова Е.Ю., Фролова С.В. Концептуальные основы выявления, отбора и сопровождения педагогически одаренной молодежи // Вестник Мининского университета. 2018. №4 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovy-vyyavleniya-otbora-i-soprovozhdeniya-pedagogicheski-odarennoy-molodezhi> (дата обращения: 10.09.2023).

4. Литвак Р.А., Бондарчук Т.В. Закономерности социализации одаренных детей в современных социокультурных условиях // Russian Journal of Education and Psychology. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-sotsializatsii-odarenyh-detey-v-sovremennyh-sotsiokulturnyh-usloviyah> (дата обращения: 08.09.2023).

5. Методика М. Рокича «Ценностные ориентации» - <https://uristol.ru/acts/the-method-of-measuring-the-value-orientations-of-rokich-the-study-of-value-orientations-m/>

6. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре - СПб., 2006. С. 82-103.

КАДРОВЫЙ ДЕФИЦИТ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. Абуздина

Иркутский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения России

Аннотация. В статье рассматривается проблема кадрового обеспечения медицинским персоналом спортивной индустрии, основные направления развития кадровой политики. Проведено анкетирование студентов Иркутского государственного медицинского университета для определения их заинтересованности выбора специальности по направлению спортивная медицина.

Ключевые слова: кадровый дефицит; спортивный врач; физическая культура; спорт.

Актуальность темы исследования. В Российской Федерации ведется усиленная работа по развитию физической культуры и спорта. Создается материально техническая база, позволяющая обеспечить доступные условия для занятий физической культурой, повышение мотивации, проведение спортивных мероприятий, нацеленная на все категории населения РФ.

Реализация Указа Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» направлена на увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% [5]. Благодаря федеральным проектам, по данным Министерства спорта, количество систематически занимающихся спортом россиян выросло до 62 млн, из которых профессиональных спортсменов, имеющих первый разряд и выше 34 млн [1].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учитывает обязательное медико-биологическое обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом [4]. В федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта предусмотрено планирование медицинских, медико-биологических мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Спорт и медицина существуют в тандеме. Взаимодействие деятельности организаций отраслей здравоохранения и физической культуры и спорта необходимы в решении вопросов охраны состояния здоровья спортсменов сборных команд страны, регионов и их резерва, профилактики травм, профессиональной заболеваемости спортсменов, выявления функциональных нарушений и пограничных состояний в процессе спортивной подготовки. Также координация и объединение спорта и медицины необходимы в контроле соблюдения санитарно-гигиенических требований, приема фармакологи-

ческих препаратов, профилактике употребления запрещенных субстанций, что особенно важно в детско-юношеском спорте.

Спортивная медицина как самостоятельная дисциплина начала развиваться с 1923 года. Именно тогда были разработаны первые принципы врачебного сопровождения занятий спортом, основы лечебной физической культуры. Примерно в это же время в медицинских образовательных учреждениях появились кафедры подготовки спортивных врачей.

Направление спортивной медицины объединяет общую и профилактическую медицину, травматологию, реабилитацию, фармакологию, физиотерапию, психологию. Поэтому врач спортивной медицины должен обладать знаниями из разных направлений медицины.

Спортивный врач проводит многовариантную оценку состояния здоровья спортсменов, делает заключение о допуске к тренировочным занятиям, соревнованиям, на основе выявленных заболеваний и функциональных нарушений; проводит лечение и профилактику профессиональных заболеваний; контролирует реабилитацию спортсменов после травм; участвует в решении вопросов по спортивной ориентации; контролирует прием фармакологических препаратов, занимается психологической разгрузкой.

На основе применения современных мониторинговых исследований резервов организма в пограничных состояниях, содержания нагрузки, адаптационных возможностей спортсменов и других параметров, выдает тренеру заключение, поскольку интуитивный поиск подходов к планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса является недостаточным для достижения высоких результатов и продлению спортивной карьеры.

В настоящее время остается актуальной проблема кадровых резервов в области лечебной физической культуры и спортивной медицины. Анализируя данные оценки, представленные Центральным научно-исследовательским институтом организации и информатизации (ЦНИИОИЗ) Минздрава, кадровый дефицит медицинских работников в 2022 году увеличился в абсолютном большинстве российских регионов [2].

Благодаря государственным программам принимаются значительные меры по развитию кадровой укомплектованности здравоохранения, повышению квалификации, в том числе и в сфере спортивной медицины. С 1 сентября 2023 года вступил в силу Приказ Минздрава от 02.05.2023 № 205н, в номенклатуру которого включена специальность «Спортивный врач» [3]. Разработан проект приказа от Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач спортивной медицины» (подготовлен Минтрудом России 26.03.2023). Предварительно документ должен вступить в силу с 1 марта 2024 года.

8 декабря 2022 года во время проведения XVII Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины спорта высших достижений «СпортМед-2022» прошло Всероссийское совещание по вопросам развития спортивной медицины. В ходе совещания в регионы РФ направлено письмо Минздрава России от 30.12.2022 № 30-3/И/7-

1971 (протокол совещания от 08.12.2022 № 58/30-3/644), где представлена примерная стратегия развития спортивной медицины в субъектах Российской Федерации. Во многих субъектах утверждены региональные стратегии развития системы врачебно-физкультурных медицинских организаций. В Иркутской области продолжается работа по разработке данной стратегии.

Одним из важнейших направлений реализации стратегии является целевой показатель кадрового обеспечения медицинских организаций (врачебно-физкультурные диспансеры, центры спортивной медицины, филиалы, отделения, кабинеты и др.).

Решать вопрос кадровой укомплектованности штата стоит начинать с ВУЗов. В настоящее время в медицинских ВУЗах в учебном плане нет отдельной дисциплины спортивная медицина. Вопросы теории и практики специализированного медицинского сопровождения спортсменов рассматриваются при изучении курса лечебной физической культуры. Количества выделяемых часов недостаточно, для роста заинтересованности и осведомленности студентов к столь важному направлению. Необходимо ввести эту дисциплину, для повышения уровня медицинского обеспечения спортсменов.

Всего в России функционирует 51 высшее учебное медицинское заведение, признанное Министерством здравоохранения. В 32 из них ведется подготовка ординаторов по направлению 31.08.39 «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

Проблема дефицита спортивных врачей в Иркутской области стоит также остро, как и в других регионах. Более 10 лет назад с 2012 года обсуждается возможность создания кафедры спортивной медицины при Иркутском государственном университете (ИГМУ).

С 2013 года университет предоставляет возможность обучения в ординатуре по специальности лечебная физическая культура, а также пройти курсы профессиональной переподготовки в данном направлении.

Количество предлагаемых мест в ординатуре за последние три года: 2021 г. - 6; 2022 г. - 7; 2023 г. - 7. Эти показатели значительно меньше по сравнению с потребностью в кадрах спортивных медицинских работников.

Нами проведено анкетирование студентов ИГМУ, обучающихся 5 курса по направлению лечебное дело. В анкетировании приняли участие 213 человек.

Содержание вопросов анкеты:

1. Вы осведомлены, что в номенклатуру должностей медицинских работников входит специальность «спортивный врач»?

2. Считаете ли Вы востребованной специальность «спортивный врач»?

3. Имеете ли Вы желание пройти обучение в ординатуре по направлению «спортивная медицина»?

4. Вы занимаетесь спортом? (если да, укажите спортивный разряд).

В результате данного исследования были получены следующие данные:

- 97, 7% (208 человек) обучающихся осведомлены о специальности спортивный врач в номенклатуре должностей медицинских работников.

- 76% опрошенных (162 человека) считают данную профессию востребованной;

- 1,4% (3 человека) рассматривают возможность пройти ординатуру по направлению «лечебная физкультура и спортивная медицина». При этом следует отметить, что эти респонденты занимались спортом на профессиональном уровне.

Результаты анкетирования подтверждают необходимость мер по развитию кадровой укомплектованности, которые должны включать создание кафедр спортивной медицины в учреждениях высшего образования; целевое обучение для конкретных спортивных организаций; увеличение числа мест в медицинских вузах для обучения по специальности «спортивная медицина и лечебная физкультура»; создание условий, привлекающих в специальность (реклама, уровень зарплаты, оснащенность современным оборудованием и т.д.) и др.

Подготовка спортивных врачей должна осуществляться при тесном сотрудничестве медицинских образовательных организаций и профессионального спортивного сообщества.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации. Развитие физической культуры и спорта и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации (с редакцией от июня 2023г.).

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1640 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации Развитие здравоохранения» (с редакцией от 30 мая 2023г.).

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 02.05.2023 № 205н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников» (Зарегистрирован 01.06.2023 № 73664).

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

УДК: 159.922.6

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Л.Г. Самоходкина, М.О. Волгина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье описываются признаки интернет-зависимости, которые могут использоваться для изучения особенностей интернет-зависимости у подростков. В статье говорится о критериях и параметрах

рах интернет-зависимости, проявляющиеся на современном этапе формирования личности в подростковом возрасте.

Ключевые слова: интернет-зависимость, подростковый возраст, личностное развитие, психологическое здоровье, критерии интернет-зависимости.

Актуальность. Современный подросток – это ребенок 12–16 лет, находящийся в периоде развития, на переходном этапе между детством и взрослостью, в процессе которого происходит формирование личности. Период формирования личности сопровождается выбором видов деятельности подростком, обеспечивающим потребность в удовольствии, комфортности окружающей среды, принятии социальным окружением, возможность самовыражения, проявления способностей. В период перехода между детством и взрослостью наиболее проблемно становится удовлетворение потребностей, возникают риски психологического и социального дискомфорта. Поведение подростка ярко демонстрирует психологические и социальные проблемы, влияющие на построение дальнейшего плана деятельности, траекторию удовлетворения потребностей, деформацию личностного развития. Выход из ситуации дискомфорта подростки находят в переходе в виртуальный комфортный мир, погружение в собственные фантазии об успехе, удовольствии, признании, принятии.

Изучение особенностей подросткового возраста необходимо дополнить знаниями критериев и параметров интернет-зависимости, так как влияние гаджетов на развитие личности, поведение и психологическое здоровье стало очень значимым в современных условиях [2].

Критерии интернет-зависимости у подростков:

– подростку сложно отложить гаджет (дети не реагируют на просьбы взрослых, не появляются настойчивость и силу воли в других видах деятельности, предпочитая виртуальную игру);

– агрессия и раздражение, возникающие при отвлечении от гаджета или интернета (в ситуации, когда подростка просят переключиться на другой вид деятельности, он начинает агрессивно реагировать-кричать, драться, не желая расставаться со своим гаджетом);

– время проведение в интернете глобально увеличивается (подросток начинает проводить в интернете увеличивающееся в геометрической прогрессии количество времени);

– подросток врет о проведенном времени в интернете (подросток становится скрытным, не говорит правду, отношения с родителями портятся);

– из-за интернет-зависимости подросток забывает делать домашнее задание, общаться с друзьями, выполнять домашние обязанности (все свободное время подростка занимает виртуальное общение);

– подросток отрицает наличие проблемы, не принимает критику об образе жизни (он не признает, что проводит очень много времени в виртуальном мире);

– снижение значимости собственного здоровья (значительно меньше времени отводит на сон и значительно увеличивается время игр и виртуального общения (подросток вместо сна выбирает проводить время в сети интернет);

– пропуск приемов пищи (подросток забывает поесть, а также, забывает о гигиене) [1, 4].

Такими образом, очень важно, чтобы родители или учителя учитывали описанные признаки и критерии и вовремя заметили, что у ребенка присутствует интернет-зависимость. Внимание взрослых (педагогов и родителей) будет способствовать профилактике психического здоровья, поможет избежать негативных последствий в поведении и качестве жизни подростков [3, 5].

Список литературы

1. Бабаева Ю.Д. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский, О.В. Смылова. - Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.

2. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет - аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по психологии. - Москва: Изд-во Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 251–253.

3. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.

4. Егоров, А. Ю. Интернет-зависимость / А.Ю. Егоров. Руководство по аддиктологии. – Санкт–Петербург: Речь, 2007. – 100 с.

5. Коптелова, Н. И. Интернет-зависимость среди подростков как психолого-педагогическая проблема [Электронный ресурс] Н. И. Коптелова // Концепт. – 2016. – № 11. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86655.htm>. (дата входа: 19.10.2023 г.)

УДК: 796:378

ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

А.Ю. Частоедова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе рассмотрены варианты применения современных компьютерных технологий физкультурном образовании. Предложено использование возможностей мультимедиа технологий с целью организации творческого подхода в процессе самообразования и самостоятельной проверки полученных знаний.

Ключевые слова: творческий подход, проектная деятельность, мультимедиа, информационно-коммуникационные технологии, самообучение, самооценка.

Действительность сегодняшнего дня характеризуется нарастанием конкуренции во всех сферах деятельности. Для успешной конкурентоспособно-

сти перед государством встает задача в повышении уровня человеческого капитала. Решение этой задачи не представляется возможным без качественного пересмотра вопросов подготовки кадров во всех сферах деятельности. Физкультурное образование в этом аспекте не является исключением.

На современном этапе развития спорт высоких достижений характеризуется жесткой конкуренцией, в том числе и за счет использования новейших инновационных и информационных технологий. Это и обуславливает поиск новых путей в подготовке профессиональных кадров в данной сфере. Достижение целей и задач, обозначенных в нормативном акте, известном под названием «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» возможно, в том числе и за счет может быть осуществлено, кроме всего прочего, с помощью повышения уровня квалификации специалистов и производительности их труда, что обеспечивается с помощью компьютеризации процесса обучения [1].

В «Стратегии развития физической культуры и спорта» красной строкой проходит мысль об необходимости развития системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры, спорта [1].

Сегодня во всех сферах образования наиболее действенным инструментом, активизирующим творческие начала, активный и осознанный подход, расширяющим образовательные горизонты и открывающих новые возможности, являются компьютерные (информационные) технологии. Физкультурное образование также не является исключением в этом вопросе. С помощью этих технологий появляется возможность внести изменения в системные свойства основных компонент человеческого общества. Разработка технологии использования информационных средств в сфере образования является актуальным пунктом стратегического планирования, и на национальном, и на глобальном уровне. [2]

Реалии сегодняшней действительности таковы, что специалист любой сферы деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, отвечающий требованиям реалий времени, обязан владеть навыками работы с информацией (поиск, анализ и ее использование) с использованием средств ИКТ. Потребность социума в кадрах, обладающих компьютерной грамотностью, является в настоящий момент одним из основных требований в образовательном процессе, в том числе и в сфере физической культуры и спорта [3]. Однако зачастую актуальным является вопрос четкого понимания специалистам в сфере физкультурного образования возможностей использования данных технологий – как, с какой целью и в каком процессе можно применять современные программные продукты.

Целью данного исследования является изучение возможностей использования средств ИКТ в процессе физкультурного образования.

В ходе изучения данного вопроса для получения информации были использованы методы литературного анализа по изучаемому вопросу и опросные методы, в частности – беседы и анкетирование среди учителей физиче-

ской культуры в школах и средне-специальных учебных учреждениях. Основным предметом опроса явилось использование средств мультимедиа в процессе педагогической деятельности.

Объектом исследования послужил процесс обучения на уроках физической культуры.

В ходе опроса были получены данные, свидетельствующие об определенных затруднениях с использованием мультимедийной и компьютерной продукцией в образовательном процессе. В целом опрошиваемые связывали затруднения с организационными аспектами, низкой материально-технической оснащенностью и малым количеством методической поддержки (рис. 1).

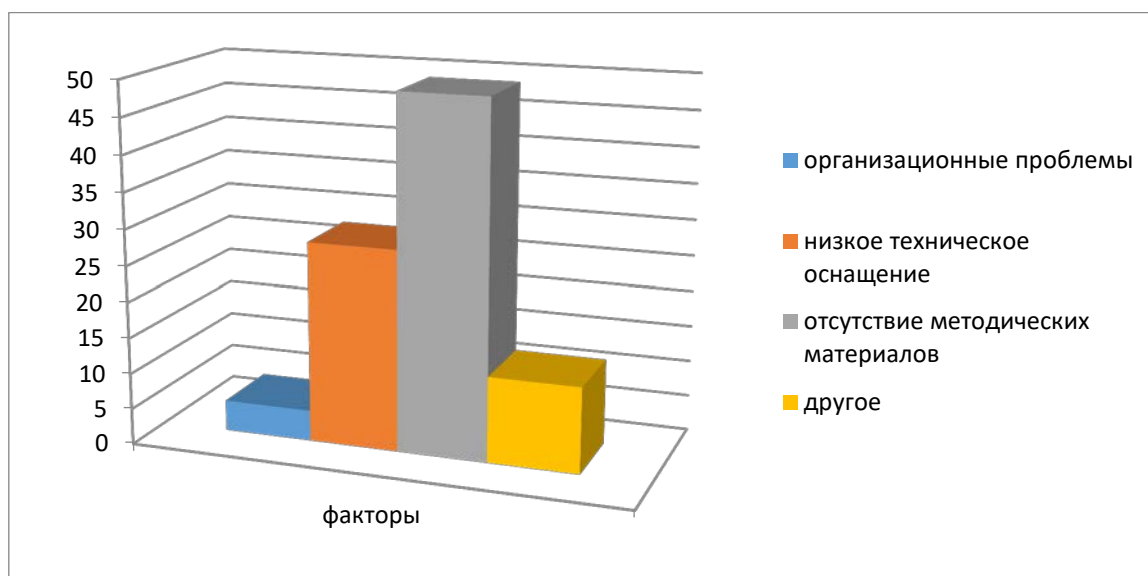


Рисунок 1 – Факторы, вызывающие затруднения в использовании ИТ-технологий в физкультурном образовании

Однако при всех перечисленных трудностях у большинства респондентов был зафиксирован высокий уровень заинтересованности в использовании средств ИКТ в ходе занятий физкультурой, что подтверждает мысль, о необходимости их внедрения в процесс обучения. По мнению опрошенных, мультимедийные и компьютерные технологии позволят с более высокой эффективностью осуществлять процессы поиска и анализа информации, осуществить творческий подход в самостоятельной работе учащихся, а так же повысить уровень их самообразования. Не отменяя традиционные формы обучения ИТ-технологии могут качественно их изменить [4].

Сегодня использование ИКТ в физической культуре и спорте большинстве случаев сводится к созданию электронных баз данных. Т.е. более широкое применение они имеют преимущественно в тренировочном процессе. А в практике физкультурного образования в общеобразовательных и средне-специальных учреждениях такого применения, несмотря на очевидные преимущества, данные технологии пока не приобрели.

В ходе анализа научно-методической литературы как периодического, как и непериодического характера были выявлены преимущественные направления использования ИКТ:

- проведение статистического анализа;
- создание графиков;
- редактирование текстов;
- проведение различных видов тестирования;
- создание баз данных физической подготовленности;
- создание баз данных соревновательной деятельности.

Также зафиксировано использование мультимедийных комплексов, имеющих целью контроль за процессом обучения двигательным действиям и их оптимизация, а также создание различных тренирующих устройств с использованием персональных компьютеров [5]. Как видно из полученных данных, преимущественно сферой использования компьютерных технологий все же является спортивная подготовка, а не уроки физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Функциональные возможности современных цифровых технологий опережают их использование в физкультурном образовании. Специалисты при разработке методик и технологий использования средств ИКТ в процессе обучения руководствуются принципом их использования в том случае, когда для решения поставленных задач невозможно или затруднительно использование традиционных методов обучения.

При использовании средств ИКТ в процессе обучения двигательным действиям в ходе образовательного процесса общеобразовательных учреждений можно рекомендовать выделять следующие ступени:

1 ступень – визуализация. На этом этапе предусматривается процесс просмотра видеоматериалов, демонстрирующих технику двигательного действия, предстоящего к освоению. Этот этап можно рассматривать как часть идеомоторной тренировки, помогающей формированию зрительного образа изучаемого двигательного действия. Использование эффекта визуализации позволяет быстрее сформироваться целостным двигательным актам, что значительно сокращает сроки и повышает успешность переноса теоретических знаний на практику.

2 ступень – техническое сопровождение. На этой ступени необходимо использование аппаратуры для видеосъемки, вполне допустимо применение обычных сотовых телефонов, имеющих камеру. С помощью аппаратуры получаем видеоматериал с изучаемым двигательным действием. С помощью прикладных программ для персональных компьютеров полученный видеоматериал раскладывается по кадрам, что позволяет досконально изучить двигательное действие и устранить ошибки в технике выполнения, если таковые имеются. Кроме возможности детально изучить технику движения, его биомеханическую структуру, на этой ступени мы получаем возможность стимулировать у ребят творческое начало и научный поиск.

3 ступень – анализ. На основе анализа данных, полученных на предыдущем этапе, учащиеся осваивают навык принятия решений. Ими осваиваются профессиональные компетенции в изучении двигательного действия – стабильность освоения техники и навык ее вариативности при изменяющихся условиях. Кроме того, ребята параллельно получают возможность оценить себя, свою двигательную технику со стороны.

Другим направлением использования ИКТ в ходе уроков физкультуры можно считать их использование в процессе решения задач по самообразованию. Для развития креативного мышления, реализации творческих компетенций и привития навыка научного поиска ученикам можно предложить создание различных мультимедийных проектов в виде презентаций, видеороликов и т.п., основным наполнением которых будет являться двигательная активность в том или ином виде. Например, под руководством преподавателя предложить ученикам разработать комплексы упражнений и представить их в виде мультимедийного продукта. Можно рекомендовать ребятам в ходе работы над проектом опробовать предложенные комплексы упражнений на себе с фиксацией результатов в виде дневника самонаблюдения и последующим его анализом. Эта работа позволит, кроме вышеперечисленных компетенций, развить навыки наблюдения и самоанализа и будет способствовать формированию оценки собственных возможностей, как физических, так и творческих.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно резюмировать следующее – использование икт в педагогическом процессе по направлению «Физическая культура» предоставляет большие возможности в реализации программного материала, особенно его методического и теоретического разделов в виде внеурочной работы. С помощью возможностей, предоставляемых информационными технологиями, обучаемый может получать представление об осваиваемом двигательном действии, моделировать последовательность движений. Все это позволяет сделать занятие более содержательным и увлекательным.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2009 – 134 с.
3. Жбанков О.В., Соловьев Е.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 6 – стр. 51-53
4. Фролова Л.А. Использование современных технологий в образовательном процессе / Начальная школа.-2008 – стр. 94-96
5. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 11. – стр. 50-52.

К ВОПРОСУ О ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В представленной статье подробно анализируется процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта. Обоснована важность использования сквозных цифровых технологий в процессе взаимодействия всех заинтересованных сторон.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура, спорт, стейкхолдеры, спортивный контент.

Процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта в настоящее время находится в стадии активного роста. По прогнозам экспертов в данной сфере совокупный объем финансовых инвестиций в цифровую трансформацию отрасли физической культуры и спорта за период с 2018 по 2023 годы составил более 8 миллиардов рублей. Примечательным является тот факт, что около 4 миллиардов рублей было вложено в цифровые спортивные проекты в 2022-2023 гг. Это позволяет сделать вывод об интенсификации процесса цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в России. Стоит отметить, что по объемам финансовых инвестиций в цифровую трансформацию сферы физической культуры и спорта наша страна входит в ТОП-15 стран мира [1].

Под процессом цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта, как правило, понимается определенная совокупность решений, базирующихся на сквозных цифровых технологиях. К процессу цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта ряд специалистов относят также различные информационно-технологические решения для формирования здорового образа жизни, например, встраивание фитнес браслетов в системы IoT – Интернета вещей [3, 4].

Здесь стоит отметить, что эффективность процесса цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта в значительной мере зависит от стейкхолдеров. В контексте нашего исследования к стейкхолдерам цифровизации отрасли физической культуры и спорта можно, прежде всего, отнести государство в целом, заинтересованное в пропаганде здорового образа жизни населения; федеральные и региональные органы исполнительной власти, заинтересованные в развитии, прежде всего, массового спорта, спортивные федерации, заинтересованные в эффективном внедрении новых технологий в процесс управления; профессиональные спортивные клубы, заинтересованные во внедрении сквозных цифровых решений, как в тренировочный процесс, так и во взаимодействие с болельщиками, спонсорами и

СМИ; телекоммуникационные компании, заинтересованные во внедрении новых способов монетизации интереса болельщиков; болельщики, заинтересованные в получении спортивного контента наиболее удобным способом. В конечном итоге к стейкхолдерам цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта можно отнести и практически все население нашей страны, заинтересованное в быстром и качественном потреблении фитнес-услуг, возможности выбора спортивных секций и т.п.

Процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта в настоящее время подразумевает интеграцию всех стейкхолдеров, что в конечном итоге существенно повышает эффективность процесса управления в данной сфере. В результате повышается зрелищность спортивных мероприятий, соответственно увеличивается аудитория, значит, телекоммуникационные компании могут увеличить монетизацию зрительского интереса. Это лишь небольшая цепочка интеграционного процесса, позволяющая сделать вывод о том, что процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта имеет значимый синергетический эффект для всех участников.

Рассмотрим данный процесс более подробно.

Для зрителей и болельщиков процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта обеспечивает появление новых форматов взаимодействия со спортивным контентом, в том числе со спортсменами, любимыми спортивными клубами, сборной команды страны по тому или иному виду спорта, а также между собой. Это достигается посредством применения интерактивного контента, использования цифровых медиа платформ, социальных сетей.

Для спонсоров и телекоммуникационных компаний процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта предоставляет возможность повысить эффективность своего комплекса маркетинговых коммуникаций как со спортивными клубами и федерациями, так и проведении конкретных спортивных мероприятий в ходе, например, MatchDay. Все это гарантирует повышение зрелищности спортивного контента, а также возможности использования новых метрик оценивая эффективности рекламных кампаний.

Для тренеров, профессиональных спортсменов и просто любителей тех или иных видов спорта процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта предоставляет возможность улучшать свои результаты с помощью более качественного анализа данных тренировочного процесса и питания. Сегодня доступно очень много технологических решений (программных и аппаратных) даже в массовом сегменте.

Для поставщиков товаров и услуг процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта обеспечивает повышение эффективности организации взаимодействия с субъектами индустрии спорта.

Для государственных органов власти процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта предоставляет широкие возмож-

ности развития и популяризации физической культуры и массового спорта как главного элемента здорового образа жизни посредством внедрения различных цифровых сервисов для населения страны.

Признавая актуальность процесса цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта, стоит отметить, что в настоящее время по сравнению со многими другими отраслями, например, банковским сектором, физическая культура и спорт находятся на начальном этапе своего цифровизации. Однако, учитывая вышеуказанную динамику финансовых инвестиций в процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта, можно говорить о том, что имеет место огромный растущий интерес к данному процессу со стороны, как бизнеса, так и государства.

Важность процесса цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта обуславливается интересом основного стейкхолдера – государства. В качестве подтверждения служит тот факт, что летом 2023 года Председатель Правительства Российской Федерации М. Мишустин принял решение о распределении субсидий бюджетам субъектов Российской Федерации на софинансирование закупок и монтаж оборудования для создания «умных» спортивных площадок. Например, общая сумма государственных субсидий на 2023 год составит в результате данного решения 3,28 миллиардов рублей, 2024 год – 3,06 миллиардов рублей, 2025 год – 4 миллиардов рублей [2].

Вышеуказанные факты позволяют сделать вывод о том, что процесс цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта в настоящее время как никогда актуален в нашей стране, привлекая внимание, как государства, так и бизнес-структур, которые активно инвестируют свои средства в спортивные стартапы.

Список литературы

1. Камбердиева, С.С. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / С.С. Камбердиева, И.Ю. Хетагурова, Т.Г. Хетагурова // Исследование различных направлений современной науки: социальные и гуманитарные науки: Сборник материалов XXVII международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 17 мая 2023 года. Том 3. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2023. – С. 56-59.

2. Распоряжение Правительства РФ от 21 июня 2023 г. N 1634-р Об изменениях, которые вносятся в распределение субсидий бюджетам субъектов РФ на софинансирование закупки и монтажа оборудования для создания «умных» спортивных площадок на 2023 г. и на плановый период 2024 и 2025 гг., утвержденное приложением 34 (таблица 100) к Федеральному закону «О федеральном бюджете на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов».

3. Репин, Д. В. Цифровая трансформация: мониторинг в спорте / Д. В. Репин, Е. В. Синючкова, В. А. Курашвили // Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу, Казань, 23 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 389-393.

4. Черникова, Е.О. Цифровая трансформация в спорте как фактор здоровьесбережения / Е.О. Черникова // Глобальные и локальные тренды в управлении, экономике, юриспруденции: материалы XIX Международной научно-практической конференции, Липецк, 27 апреля 2022 года / Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Том 1. – Воронеж: Автономная некоммерческая организация по оказанию издательских и полиграфических услуг «НАУКА-ЮНИПРЕСС», 2022. – С. 515-518.

5. Чиненкова, Я.Д. Стартапы в спорте: какое влияние цифровая трансформация оказала на эту сферу? / Я.Д. Чиненкова, А.А. Косов // Мой профессиональный стартап: Сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 30 марта 2023 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2023. – С. 166-168.

УДК: 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В представленной статье подробно анализируются современные тренды цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта. Рассмотрены сквозные цифровые технологии, находящие применения в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура, спорт, нейросети, Интернет вещей, искусственный интеллект.

Цифровизация в целом и отдельные цифровые технологии в частности в настоящее время стали неотъемлемой частью жизнедеятельности современного общества [1]. Не исключением является и отрасль физической культуры и спорта, хотя, если рассматривать в целом, то здесь имеет место отставание, например, от финансового сектора. Современные тренды цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта сегодня базируются на таких сквозных технологиях как:

- нейросети («ChatGPT», «YandexGPT», «Bard» и другие), основанные на использовании технологий искусственного интеллекта AI (Artificial Intelligence) и машинного обучения (MachineLearning);
- интернет-вещей – IoT (Internet of Things);
- технологии виртуальной реальности – (VR – Virtualreality);
- технологии дополненной реальности – (AR – Augmentedreality);
- технологии смешанной реальности – (MR – Mixed reality);
- облачные технологии – (Cloud Technology);
- большие данные (Big data);

– блокчейн (Blockchain).

Указанные сквозные цифровые технологии имеют огромный потенциал воздействия не только и не столько непосредственно на демонстрируемые спортивные результаты, сколько на возможность приобщения населения нашей страны к здоровому образу жизни путем вовлечения в занятия физической культурой и массовым спортом [2]. Также цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта позволяет разнообразить спортивный медиа контент, что позволит привлечь дополнительную зрительскую аудиторию.

Рассмотрим более подробно современные тренды цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта.

Нейросети («ChatGPT», «YandexGPT», «Bard» и другие), основанные на использовании технологий искусственного интеллекта AI (Artificial Intelligence) и машинного обучения (Machine Learning). Интенсивное внедрение технологий искусственного интеллекта AI (Artificial Intelligence) и машинного обучения (Machine Learning) в настоящее время уже стало нормой для сферы физической культуры и спорта. Данные технологии постоянно задействуются не только в тренировочный, но и соревновательный период. Также в указанном контексте активно используются предиктивная аналитика для выявления определенных закономерностей в изменениях различных показателей тренировочной и соревновательной деятельности в предыдущих периодах и прогнозирования на основе этого их динамику в будущем. Внедрение технологий искусственного интеллекта AI (Artificial Intelligence) и машинного обучения (Machine Learning) обуславливает рост зрелищности спортивных мероприятий, а соответственно, интереса болельщиков к тем или иным спортивным событиям, спортивным клубам, сборной страны. Еще одним интересным вариантом использования технологий искусственного интеллекта AI (Artificial Intelligence) и машинного обучения (Machine Learning) являются смарт-контракты. У смарт-контрактов большой потенциал применения в сфере физической культуры и спорта. Контроль их реализации выполняется искусственным интеллектом.

Интернет вещей – IoT (Internet of Things). В настоящее время в Российской Федерации наблюдается настоящий бум использования различных носимых устройств: смарт-часы, фитнес-трекеры, GPS-трекеры, мониторы сатурации, пульса и сердечного ритма и т.п. Это обусловлено, в том числе тем, что данные смарт устройства сегодня уже достаточно высокого качества и доступны по цене. При использовании соответствующего приложения, а также «умного» ассистента все эти устройства объединяются в Интернет вещей – IoT (Internet of Things). Различные носимые устройства становятся все более массовыми и популярными, и используются уже не только профессиональными, но и любителями, а также просто приверженцами здорового образа жизни [3].

Использование BigData при организации взаимодействия с болельщиками. Данный тренд цифровой трансформации является одним из самых

устойчивых. Для профессиональных спортивных клубов, а также телекоммуникационных компаний использование BigData при организации взаимодействия с болельщиками позволяет значительно увеличивать монетизацию зрительского интереса. В настоящее время именно зрительский интерес представляет собой основную движущую силу цифровой трансформации спорта в сфере физической культуры и спорта. Данные технологии находят наибольший отклик у нового поколения, основным инструментом коммуникации для которого является смартфон. Именно для привлечения данной аудитории спортивные трансляции адаптируются под смартфоны, интегрируются с различными данными и компьютерными эффектами в режиме реального времени. Сегодня даже создаются специальные лиги, например, медиалига в футболе, где ведутся стримы, а аудитория на стадионах в ряде случаев даже больше, чем на матчах Премьер-лиги.

Цифровизация спортивных объектов. Цифровые сервисы вовлечения зрителей в спортивный медиа контент взаимосвязаны с цифровизацией самих спортивных объектов. В данном контексте используется соответствующее аппаратное и программное обеспечение. Аппаратное обеспечение включает в себя все смарт гаджеты, облачные технологии, технологии BigData, турникеты, системы видеонаблюдения, в том числе с функцией распознавания лиц для сбора и аналитики различной информации. Сюда можно также включить технологии типа VAR. Программное обеспечение для спортивного объекта подразумевает использование различных билетных платформ, 3D изображений спортивных объектов. В результате цифровизация спортивных объектов предоставляет возможность упростить перемещения болельщиков внутри спортивного объекта, а также монетизировать зрительский интерес.

Блокчейн (Blockchain). Технологии блокчейн (Blockchain) пока больше развиты в финансовом сектора, однако и в сфере физической культуры и спорта постепенно находят свое применение. Технологии блокчейн (Blockchain) в сфере физической культуры и спорта используются при проведении электронных платежных транзакций и при применении иных платежных инструментов. Платежные инструменты, базирующиеся на технологии блокчейн (Blockchain) занимают значимое место в сфере физической культуры и спорта. Благодаря использованию технологии блокчейн (Blockchain) в сфере физической культуры и спорта появляются дополнительные возможности монетизации зрительского интереса и вовлечения аудитории, а именно:

- внедрение новых способов оплаты;
- использование NFT (невзаимозаменяемых токенов).

С внедрением и развитием новых способов оплаты в сфере физической культуры и спорта становится намного безопаснее осуществлять электронные платежные транзакции, например, при покупке спортивных трансляций. Благодаря использованию технологии блокчейн (Blockchain) становится намного проще осуществлять защиту персональных данных болельщиков путем создания удобных онлайн-кошельков, привязанные к банковским счетам.

Некоторые профессиональные спортивные клубы начинают осваивать возможность использования криптовалюты, например, чтобы болельщики смогли оплатить криптовалютой покупку тех или иных товаров и услуг на спортивных объектах. Актуальность данного процесса подтверждает тот факт, что заместитель Премьер-министра Российской Федерации Д. Чернышенко предложил оплачивать криптовалютой призовые победителей в соревнованиях по киберспорту.

NFT (невзаимозаменяемые токены) NFT (от англ. *non-fungible tokens* – невзаимозаменяемые токены) создаются также посредством технологии блокчейн (Blockchain). Это предоставляет возможность профессиональным спортивным клубам, профессиональным лигам, а также известным спортсменам выпускать уникальные цифровые активы и удостоверить право собственности на них. Например, помощью NFT известный футболист может создать цифровую коллекцию своих голов для конкретного болельщика с защищенным правом. Сегодня очень популярным является создание NFT-карточек игроков в NBA и NHL, позволяя интегрировать в цифровое пространство многомиллиардную аудиторию болельщиков. Это также можно использовать в киберспорте, когда киберспортсмены используют NFT-карточки игроков для формирования собственных виртуальных команд.

Использование технологий виртуальной (VR – Virtual reality), дополненной (AR – Augmented reality) и смешанной реальности – (MR – Mixed reality). Предоставляет возможность максимально разнообразить впечатления зрителей на стадионе или в ходе трансляции того или иного спортивного мероприятия. Помимо этого VR-гарнитура может виртуально перенести зрителя на спортивный объект, чтобы он мог почувствовать себя частью игры. Также технологии виртуальной (VR – Virtual reality), дополненной (AR – Augmented reality) и смешанной реальности – (MR – Mixed reality) помогают спортсменам в визуализации своего тренировочного процесса.

Список литературы

1. Камбердиева, С.С. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / С.С. Камбердиева, И.Ю. Хетагурова, Т.Г. Хетагурова // Исследование различных направлений современной науки: социальные и гуманитарные науки: Сборник материалов XXVII международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 17 мая 2023 года. Том 3. – Москва: Научно-издательский центр "Империя", 2023. – С. 56-59.

2. Репин, Д.В. Цифровая трансформация: мониторинг в спорте / Д.В. Репин, Е.В. Синючкова, В.А. Курашвили // Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу, Казань, 23 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 389-393.

3. Черникова, Е.О. Цифровая трансформация в спорте как фактор здоровьесбережения / Е.О. Черникова // Глобальные и локальные тренды в управлении, экономике, юриспруденции: материалы XIX Международной научно-практической конференции, Липецк, 27 апреля 2022 года / Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Том 1. – Воронеж: Автономная неком-

УДК: 796.333

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ У МОЛОДЫХ ИГРОКОВ В РЕГБИ

А.А. Акулинич, С.К. Григорьев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Эффективная организация процесса физической подготовки, контроля динамики специальной скоростно-силовой тренированности, является важным источником роста соревновательного мастерства регбистов и для достижения достоверности информации, необходимо применять упражнения с соревновательной спецификой условий.

Ключевые слова: «соревновательная моторика регбистов», «скоростно-силовые движения», «взрывная сила», «тестовые упражнения».

Актуальность. У спортсменов, специализирующихся в игровых командных видах спорта, локомоторные действия отличаются высокой точностью, быстротой и широкой вариативностью выполняемых движений. Эффективность этих движений по указанным параметрам тем выше, чем более тонко и вариативно «настроен» двигательный аппарат спортсмена. В каждом из видов командных спортивных игр существуют специфические требования к соревновательной моторике [2].

Долгое время для спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, силовая тренировка в значительной мере строилась по лекалам принятым в циклических спортивных специализациях. Сложившаяся годами и десятилетиями практика, очевидно, оставляла за рамками планируемого процесса крайне специфические цели и средства их достижения, характерные для каждой из разновидностей спортивных игр. Соответственно, эти же подходы утвердились и в подборе тестовых упражнений, с помощью которых предлагалось оценивать уровень специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в одном из командных игровых видов спорта [1].

С точки зрения соревновательной моторики игра в регби – это ациклический скоростно-силовой вид спорта, отличительной особенностью которого является широкое использование разнообразных по характеру выполнения взрывообразных движений. Подобные моторные действия игроки совершают в эпизодах острого контактного противостояния соперникам, связанных с борьбой за владение мячом [2].

В процессе спортивной борьбы взрывная сила у регбистов наиболее часто проявляется при выполнении ими спринтов и ускорений, при разновекторных, вертикальных и горизонтальных прыжках, в эпизодах «схватка» и розыгрыше стандартных положений. А также при разнообразных ударах ногой по мячу.

Цель исследования – обоснование выбора в качестве тестовых упражнений специальных скоростно-силовых заданий, по характеру выполнения приближенных к специфической моторике, используемой игроками в соревновательной практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ изученной литературы показывает, что в каждом конкретном виде спорта специфика соревновательной деятельности определяет спектр и иерархию ведущих физических способностей, проявляющихся, непосредственно в соревновательной деятельности спортсмена в специфических режимах, сочетаниях и особенностях осуществляемой моторики. Именно эта специфическая палитра моторно-энергетического потенциала спортсмена образует необходимую основу для формирования у него специальной физической тренированности.

Специальная физическая подготовленность регбиста представляет собой сложно структурированную способность игрока проявлять соревновательную двигательную активность, в основе которой находятся специфически выраженные скоростно-силовые навыки и способности, реализуемые в процессе игры в разных рабочих режимах интенсивности и мощности [3].

Как известно, на первых стадиях подготовки молодых спортсменов увеличение их силового потенциала является необходимым фундаментом для роста показателей и в вертикальном прыжке и в спринте. По всей видимости, эта закономерность связана с тем, что начинающие спортсмены еще только учатся генерировать большую величину силы, а мышечно-связочный аппарат еще далек от сбалансированного и совершенного развития [2].

Однако по мере повышения тренированности молодых спортсменов, проявляющееся в совершенствовании нейромышечной регуляции и достижения оптимального баланса уровней развития всех участвующих в построении движения мышечных групп, значение параметра абсолютной силы становится менее выраженным, а показатель мощности проявляемого усилия стабилизируется на определенном уровне [4].

На этом этапе развития специальной скоростно-силовой тренированности молодого регбиста мышечный поперечник (силовой фактор) уже не оказывает столь существенного влияния на уровень его взрывных способностей. А ведущая роль смещается в сторону предельно специфических нейромышечных регуляций, необходимых при построении наиболее рациональных и точных движений, осуществляемых в условиях динамично развивающихся ситуациях розыгрыша мяча. При применении регбистом подобных сложно организованных специальных скоростно-силовых движений значительную роль играют прочно сформированные специально двигательные навыки выполнения торможений, ускорений, поворотов [3].

Разнообразие ситуаций и условий, в которых регбисты выполняют взрывообразные движения, не позволяет достоверно оценить уровень развития взрывных способностей игроков по результатам одного или двух простых в выполнении заданий. Например, линейный спринтерский бег или прыжок в длину с места и другие подобные упражнения.

Представляется очевидным, что для получения более достоверной информации о возможностях спортсмена к выполнению скоростно-силовых движений/действий в соревновательных условиях необходимо попытаться смоделировать наиболее характерные варианты специальной скоростно-силовой моторики регбистов.

В этой связи следует отметить ведущую роль всевозможных рывково-тормозных движений и резких изменений направления бега на высокой скорости, которые, как правило, требуют от спортсменов генерации взрывообразных мышечных усилий. Исходя из этих соображений спортсменам в качестве тестовых упражнений, наряду с традиционными заданиями прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами и бег на 30 метров с высокого старта, были предложены два специальных упражнения «Челночный бег 3×10 метров» и «Спринт-тест «Треугольник» 3×10 метров».

Заключение. В каждом конкретном виде спорта особенности ведения соревновательной борьбы определяют спектр ведущих двигательных способностей, проявляющихся в соревновательной моторике спортсмена в специфических ее сочетаниях и разновидностях.

Специальная физическая тренированность регбиста представляет собой сложно структурированную систему организации специфической моторики, реализуемую спортсменом в требуемых рабочих режимах, необходимую на данном уровне квалификации спортсмена. Тогда, слово тренировать означает – поступательно увеличивать моторный потенциал спортсмена в сторону совершенствования его соревновательного мастерства и повышения специальной работоспособности.

Качество и результативность тренировочного процесса обеспечивают не только его эффективное планирование и практическая реализация, но и систематический контроль ключевых аспектов подготовленности по соответствующим этим сторонам тренированности, предельно специфическим критериям.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
3. Григорьев, С.К. Развивающие нагрузки в подготовке молодых квалифицированных футболистов: Научно-методическое обоснование для практического применения: Монография / С.К. Григорьев. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2021 – 217 с.
4. Хартман, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

GOOGLECLASSROOM КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ

А.Н. Горбачева

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования googleclassroom веб-сервиса с целью повышения эффективности объектов физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов. Проанализированы преимущества и недостатки googleclassroom, определены основные направления работы веб-сервиса.

Ключевые слова: веб-сервис; объекты; спорт; спортивные объекты; физкультурно-оздоровительные объекты; эффективность; googleclassroom.

Физическая культура и спорт (далее – ФКиС) как сфера социальной деятельности участвует в выполнении целого ряда функций, которые отражаются на личности следующим образом:

- посредством средств физической культуры и спорта происходит социализация личности, общество сплачивается определенными действиями, которые находят свое отражение в рамках физической культуры и спорта;

- посредством систематических и последовательных занятий определенным видом спорта формируется выраженная внутренняя составляющая личности: волевые, эмоциональные, интеллектуальные, моральные черты характера;

- посредством систематических занятий человек получает определенные знания, формирует умения, которые впоследствии переходят в навыки, которые можно перенести на основной вид профессиональной деятельности. Прикладность физической культуры и спорта отражается в знаниях, умениях и навыках, которые полезны в жизни определенного человека;

Поэтому инвестиции в человеческий капитал, реализуемые в том числе посредством ФКиС в физкультурно-спортивных и оздоровительных организациях, становятся решающим фактором в развитии национальной экономики, формировании экономической безопасности государства. Одной из важнейших составляющих данных инвестиций является физкультурно-оздоровительная работа, т. е. вовлечение всех слоев населения в занятия физическими упражнениями, где удовлетворяется комплекс социальных потребностей в улучшении или изменении показателей физического состояния, развития, здоровья, достижении высоких результатов в спорте, желании провести активный досуг, переключении от умственной деятельности к физической активности [1].

В Республике Беларусь действует ряд организаций, осуществляющих деятельность в сфере ФКиС. К ним можно отнести: физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы. Это организации, имеющие в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющие эти сооружения физическим и (или) юридическим лицам для проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий, либо оказывающие на их базе физкультурно-оздоровительные услуги; они создаются в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством [2].

В общем виде эффективность функционирования физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов определяется финансовой составляющей, исходя из обратной пропорции: получение большей прибыли при наименьших затратах. Финансовая составляющая зависит от внутренних и внешних факторов микросреды и факторов макросреды физкультурно-спортивной и оздоровительной организации. На внутренние и внешние факторы микросреды может повлиять организация и в результате повысить эффективность функционирования физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов. Внутренние и внешние факторы микросреды включают следующие понятия: клиенты, если физкультурно-спортивная и оздоровительная организация предоставляет услуги населению, поставщики, посредники, конкуренты, контактные аудитории, каналы распределения продукции или услуг, а также имидж физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов, культура организации, инфраструктура, кадры, менеджмент, маркетинг. Такие составляющие, как социальные, демографические, технологические и природные, относятся к факторам макросреды организаций. Составляющие макросреды физкультурно-спортивных и оздоровительных организаций влияют на эффективность функционирования физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов и не могут быть изменены в рамках отдельной организации.

Физкультурно-спортивные и оздоровительные объекты предоставляют услуги населению, исходя из их оснащения и характера деятельности. Можно сделать вывод: преобладание численности людей, которые пользуются предоставленными услугами физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов, положительно влияют на их функционирование.

Одной из актуальных проблем XXI века является богатое информационное поле, распространяющее информацию о разнообразных видах деятельности в рамках нехватки времени. В XXI веке наиболее ценным является рациональное распределение времени на выбранные виды деятельности, создание эффективного и удобного использования полученной информации, поиск и анализ информации в короткие промежутки времени, структурирование полученных данных.

Одним из средств решения проблемы нехватки времени является цифровизация. Цифровизация – эта та незримая сфера нашей жизни, которая проникла во все социально-общественные процессы и прочно в них укоренилась, при этом физическая культура и спорт не являются исключением. Тем более толчком к динамичному развитию технологий послужила цифровая революция, которая охватила весь мир в период пандемии. Самоизоляция, локдауны и другие меры приобщили население к малоподвижному и домашнему образу жизни, в следствии чего образовался конгломерат из полярно противоположных областей (регулярных и активных занятий спортом и digital-технологий) [3].

Одним из продуктов цифровизации является Googleclassroom. Googleclassroom – бесплатный веб-сервис, разработанный Google для школ. С помощью бесплатного веб-сервиса возможно создавать, распространять и проверять задания безбумажным способом. Основная цель Google classroom – упростить процесс обмена файлами как между учителем и учеником, так и между тренером и клиентом. Google classroom состоит из удобной и лаконичной структуры:

1. Google Диск для создания и распространения заданий,
2. Набор сервисов Google для создания документов, презентаций и электронных таблиц,
3. G-mail для обмена информацией, в основном, для общения,
4. Календарь Google для записи будущих занятий и планирования.

Для включения клиента или ученика в базу данных, учителю или тренеру необходимо пригласить в свой курс данных людей по коду или импортировать учеников или клиентов. При создании курса создается отдельная папка на соответствующем диске, где учитель или тренер может распоряжаться информацией: предоставлять ее, удалять, изменять по назначению предоставления услуг. Мобильные приложения, доступные для устройств iOS и Android, позволяют пользователям делать фотографии и прикреплять их к заданиям, обмениваться файлами из других приложений и получать доступ к информации в автономном режиме.

Эффективность работы функционирования физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов повышается в результате: сокращения времени на передачу объявлений в удобном формате (табличный вид) всем учащимся, клиентам групповых занятий, занимающимся в секциях по различным видам спорта или направлениям фитнеса. Использование функции календаря в googleclassroom позволяет предотвратить отрицательный приход на занятие, тренировку в силу неосведомленности по личностным причинам или причинам извне. Публикация мультимедиа делает возможным задействование больше органов чувств на получение и запоминание информации, это повышает коэффициент полезного действия проделанной работы. В силу отрицательного посещения занятия, мультимедиа позволяет дистанционно присутствовать и получать информацию о проделанной работе другими учащимися. Возможность googleclassroom отправлять видео учащимися, клиентам позво-

ляет учителю, тренеру просматривать проделанную дистанционную работу учащегося, клиента. Безбумажный документооборот сокращает время на обработку документов в письменном виде – передачу их из подразделения в подразделение, согласование, хранение, поиск документов и, тем самым, снижает финансовые затраты и увеличивает производительность труда.

Использование веб-сервиса позволяет цифровизировать работу учителей, тренеров с одной стороны, учащихся, клиентов – с другой. Эффективность функционирования физкультурно-спортивных и оздоровительных объектов повышается в результате привлечения клиентов для занятий онлайн-способом, то есть дистанционно, при невозможности присутствовать физически, а также использование функций календаря при невозможности рассылки о напоминаниях занятий. Недостатками сервиса выступает невозможность коммуницировать в естественных условиях занятия, что снижает способность учителя указать на неверное движение тактильными знаками, то есть кинестетический тип движения невозможно использовать в режиме googleclassroom.

Список литературы

1. Золотов, М.И. Экономика массового спорта / М.И. Золотов, И.А. Платонов, О.А. Ваньярская. - М.: Физическая культура, 2005. - 300 с.
2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 04.01.2014 г. // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс].
3. Справочный центр Googleclass [Электронный ресурс].

УДК: 796.332

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОМАНДЫ В ФУТБОЛЕ

Титаренко И.В., Ошкин Е.Д., Никитин И.Д.

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье обращается внимание на изменение результативности команд при переходе на новую формацию. Поднимается проблема подбора схемы на матч. Результаты могут быть использованы для изучения тактики при подготовке к игре.

Ключевые слова: футбол; аналитика; тактика; футбольные клубы; формация; результативность команд; схема; позиции.

Футбол – это динамичная игра, где тактика играет важную роль в достижении успеха команды. Тактические изменения могут иметь значительное влияние на результативность команды во время матча. В данной статье будет

проведен анализ влияния тактических изменений на результативность команды в футболе.

Тактические изменения в футболе могут быть разнообразными и зависят от ситуации на поле, состояния команды и противника. Одним из наиболее распространенных тактических изменений является смена формации команды. Формация – это организация игроков на поле, которая определяет их позиции и роли в команде. Смена формации может быть осуществлена для повышения атакующего потенциала команды, укрепления обороны или создания новых игровых ситуаций.

Влияние тактических изменений на результативность команды:

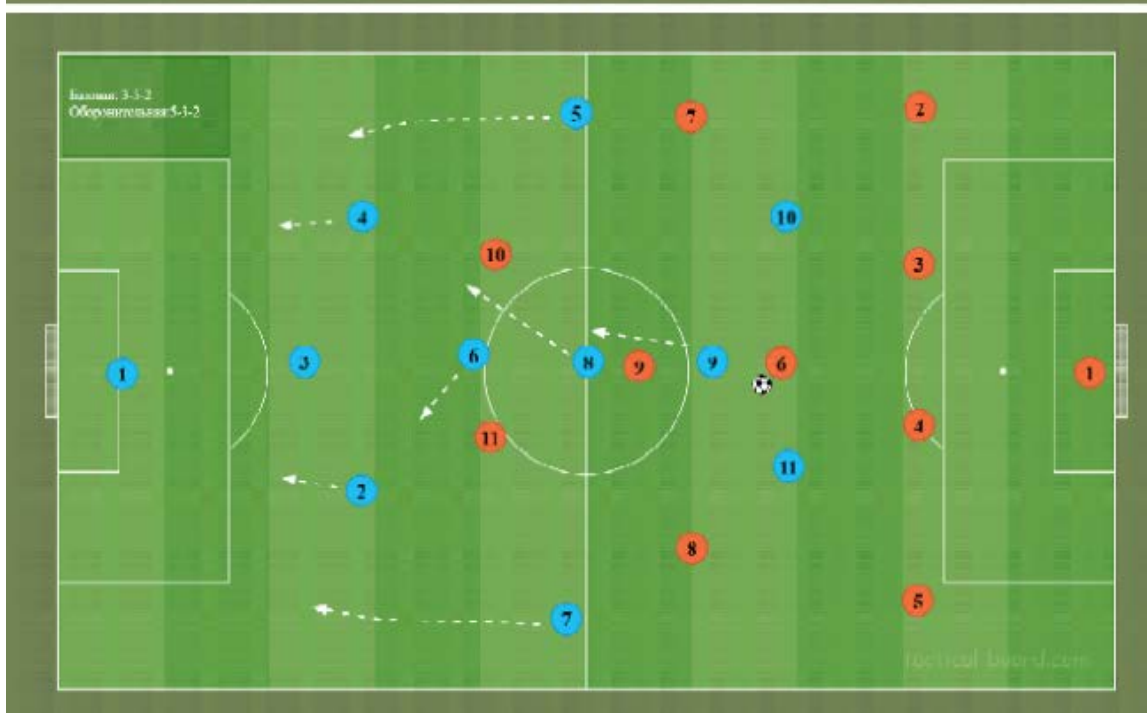
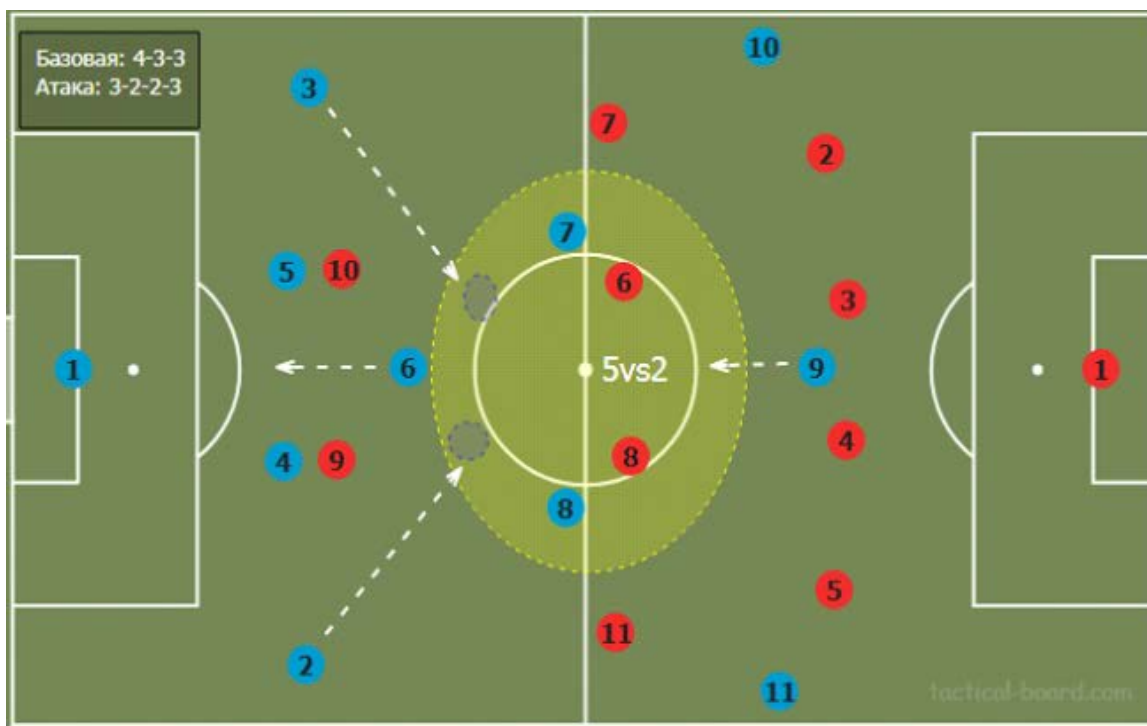
1. Увеличение атакующего потенциала: Смена формации может привести к увеличению атакующего потенциала команды. Например, переход от формации 4-3-3 к формации 3-5-2, где правый и левый защитник смещаются ближе к центру, что позволяет предотвратить быструю атаку при потере мяча, а также создать количественное преимущество в центре поля, ведь это более перспективный вариант продвижения мяча. При такой игре в основном используются короткие передачи и прессинг при потере мяча.

2. Укрепление обороны: Некоторые тактические изменения могут быть сделаны для укрепления обороны команды. Например, переход от атакующей формации 3-5-2 к более оборонительной формации 5-3-2 может помочь команде защищаться от сильного противника и уменьшить количество голов, пропущенных командой.

3. Создание новых игровых ситуаций: Тактические изменения могут быть использованы для создания новых игровых ситуаций и удивления противника. Например, использование тактики «нажима высокого прессинга» может привести к потере мяча у противника в опасной зоне поля и созданию голевого момента.

4. Повышение эффективности игроков: Тактические изменения могут помочь повысить эффективность отдельных игроков в команде. Например, перевод игрока из защитного полузащитника в атакующего полузащитника может помочь ему использовать свои навыки лучше и забивать больше голов.

Одним из примеров удачного перестроения является матч сборной России против Словении на Чемпионате мира 2022 г. В предыдущем матче с Мальтой была использована формация 4-2-3-1, но на игру со словенцами главный тренер Сборной России избрал схему 3-5-2, выпустив Жемалетдинова в центр поля. Таким образом полузащитники могли постоянно меняться местами и создавать свободное пространство на поле. Как итог – они все отличились результативными действиями. Также, благодаря успешно выбранной схеме, игроки сборной смогли лишиться пространства на краях поля, перестроившись во время игры на схему 5-4-1, тем самым не давая сопернику задействовать своих крайних защитников.



Тактические изменения в футболе имеют значительное влияние на результативность команды. Они могут помочь увеличить атакующий потенциал, укрепить оборону, создать новые игровые ситуации и повысить эффективность игроков. Тренеры должны уметь анализировать ситуацию на поле и принимать тактические решения, которые максимально способствуют достижению успеха команды.

Список литературы

1. Адаптация структурно-содержательных компонентов образовательных стандартов к современной системе подготовки спортивного резерва в футболе / М.Ю. Нифонтов,

А.В. Привалов, Р.Р. Мухамедзянов, А.А. Рооп, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 69–70.

2. Кокс, М. Зональная маркировка: от Аякса до Зидана, создание современного футбола/ Кокс, М. // Бомбарда, 2017. – С. 448.

3. Кокс, М. The Mixer: история тактик английской Премьер-лиги от Фергюсона до Гвардиолы/ Кокс, М. // Бомбарда, 2021. – С. 384.

4. Уилсон Джонатан. "Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках». 2-е изд. / Кокс, М. // ЭКСМО, 2018. – С. 352.

УДК: 796:378

О ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ НЕЙРОСЕТЕЙ В ОБРАЗОВАНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Л. Ворожбитова¹, В.Г. Петрякова²

¹ Северо-Кавказский федеральный университет

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье приводятся результаты анализа научной литературы по актуальной проблеме внедрения нейросетевых технологий в систему образования, в том числе и в области физической культуры и спорта. Дана оценка возможностям их использования в реальной деятельности студентов и преподавателей.

Ключевые слова: цифровизация обучения; информационные образовательные технологии; ИИ-технологии; нейросети в образовании в области физической культуры.

Проблема использования искусственного интеллекта во всех сферах деятельности человека сегодня является одним из самых острых проблемных вопросов. Активно обсуждается усовершенствование процессов труда и отдыха, общения и творчества, научного поиска и обучения. Графические и текстовые нейросети приближаются к тому, чтобы в течение ближайших лет заменить человека в некоторых видах деятельности.

В настоящее время технологии на основе искусственного интеллекта находят применение в сферах науки, производства, права, бизнеса, банковской, транспортной системах и др. По результатам исследований выявлено, что ChatGPT по многим отраслям науки и производства может быть полезным для «мозгового штурма», быстрого решения «рутинных» задач с последующей доработкой результатов исследователем и проверкой полученных результатов, соответствия научным фактам и требованиям научной этики [1]. Обсуждаются возможности внедрения искусственного интеллекта и нейросетей в правовую систему Российской Федерации, что предположительно позволит сделать скачок в ее развитии и повысить доверие к правосудию со стороны граждан [6].

Развитие ИИ-технологий не проходит бесследно и для сферы образования, актуализируя такие вопросы, как: не снизится ли способность людей к критическому мышлению, если нейросети будут предоставлять им готовые решения? Не потеряет ли актуальности профессия преподавателя, когда они будут достаточно обучены для безошибочной реализации индивидуального подхода по отношению к каждому обучаемому?

Вместе с этим информатизация вот уже несколько лет является мировым трендом [2], навыки работы с искусственным интеллектом – полезный инструмент во многих сферах деятельности, необходимый современным специалистам [7], поэтому представляется актуальной разработка норм использования ИИ-технологиями в процессе обучения.

История применения искусственного интеллекта не нова: в 1997 году шахматный суперкомпьютер Deep Blue выиграл матч из 6 партий у чемпиона мира по шахматам Гарри Каспарова, с 2000-х гг. широко используются чат-боты, в 2016 году была создана программа, которая впервые выиграла у человека в игре Го. В 2017 г. машина впервые победила человека в игре Dota один на один, в 2019 году – пять на пять.

Однако во всем мире и в России юридическая база по использованию нейросетей в коммерческих или учебных целях на настоящий момент находится в стадии разработки на уровне концепций и проектов [5]. Основной этической и правовой проблемой является вопрос определения авторства ее продуктов. Мнения об этичности использования продуктов нейросети для коммерческой и учебной деятельности достаточно противоречивы.

В России широко распространяются бесплатные приложения на основе нейросетей, с помощью которых любой желающий может воспользоваться этой технологией, например, YandexGPT. Возникают опасения из-за возможного снижения интеллектуальной деятельности подрастающего поколения в связи с тем, что без каких-либо интеллектуальных усилий и теоретического анализа учащийся за несколько минут может создать фрагмент дипломной или курсовой работы, доклад на заданную тему, утруждаясь только формулировкой запроса. Несмотря на это, многие авторы придерживаются мнения, что это инновационное интеллектуальное компьютерное средство обучения в итоге окажет положительное влияние на систему образования, позволив осуществить персонализацию обучения, в полной мере реализовать индивидуальный подход и повысить качество подготовки специалистов [3].

Широко известен прецедент защиты студентам дипломной работы, написанной нейросетью. По этому поводу до сих пор нет единого мнения, так как неясно, кто является собственником сгенерированного текста – человек, сформировавший запрос, или разработчики нейросети. Мнения разделились между призывами категорически запретить подобное использование ИИ, а студенту аннулировать работу, и пониманием необходимости разработки регламентов использования нейросетей в учебном процессе, так как их внедрение в систему образования неизбежно.

Тема применения нейросетей в сфере физкультурного образования и практической деятельности по физической культуре и спорту на данный момент практически не раскрыта. По мнению П.К. Петрова, в сфере образования, в том числе и в области физической культуры и спорта, применение технологий искусственного интеллекта и машинного обучения в скором времени может стать одним из ключевых факторов в совершенствовании образовательной системы. В учебном процессе это использование интеллектуальных обучающих систем и чат-ботов, автоматизация оценки результатов обучения, образовательная аналитика, применение методов геймификации и виртуализации. В практике спортивной тренировки ИИ-технологии могут взять на себя такие практические задачи, как регистрация и анализ тренировочной нагрузки, прогнозирование результатов, разработка планов тренировок, непрерывный мониторинг состояния здоровья занимающихся и оперативная корректировка нагрузки, корректировать технику выполнения двигательных действий, сопоставляя ее с эталоном [4].

Нейросети, находящиеся на данный момент в свободном доступе в нашей стране, не такие мощные, как последняя версия ChatGPT, но могут оказать определенную помощь преподавателю и студенту. Конкретный анализ с достоверными научными фактами на данном этапе будет получить сложно, но реально наметить примерный план дипломной работы, содержание учебного пособия, тематический план дисциплины, составить тестовые задания по определенной теме, подобрать физические упражнения заданной направленности. Конкретизировать и дорабатывать полученные результаты придется самостоятельно, как и перепроверять каждый факт, представленный нейросетью. С помощью нейросети можно увеличить объем написанного текста, придать ему определенный стиль. Необходимо учесть, что такой текст, хоть и имеет высокую оригинальность, распознается современными системами "Антиплагиат" как сгенерированный.

Таким образом, овладение компетенциями, связанными с технологиями искусственного интеллекта, является необходимостью для специалистов нового поколения и продиктовано требованиями цифровой экономики и цифровой трансформации системы образования, в том числе и в области физической культуры. Сегодня нейросети продолжают обучаться, и при появлении специализированных нейросетей, обученных для преподавания в рамках определенной специальности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, точность ее ответов будет расти, а возможности применения в системе подготовки специалистов – расширяться.

Список литературы

1. Загорская А.В. Применение GPT-чата в научном исследовании: возможности и ограничения // Строительное производство. №3 (47). 2023. С. 41-48.
2. Казарина В.В. Педагогическое проектирование нейросетей в образовании: постановка проблемы // Динамические системы и компьютерные науки: теория и приложе-

ния (DYSC 2021): Материалы III Международной конференции. Иркутск, 2021. – С. 217-220.

3. Курбанова З.С., Исмаилова Н.П. Нейросети в контексте цифровизации образования и науки // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 3 (100). С. 309-311.

4. Петров П.К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. - 2023. Т. 33. Вып. 2. С. 162-173.

5. Прыгунова М.Д. Нейросети и сгенерированные объекты: информационно-правовой подход // Журнал Суда по интеллектуальным правам. Сентябрь 2023. Вып. 3 (41). С. 175–189. DOI: 10.58741/23134852_2023_3_19

6. Унижаев Н.В. Преимущества использования искусственного интеллекта и нейросетей в правовой система Российской Федерации // Экономика, предпринимательство и право. Т. 13. № 2. Февраль 2023. С. 587-599.

7. Филатова О.Н., Булаева М.Н., Гущин А.В. Применение нейросетей в профессиональном образовании // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-3. – С. 243-245.

УДК: 378.037.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА НА ЕГО УМСТВЕННЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

С.В. Крылов, А.И. Величко

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма

Аннотация. В данной работе на основе анализа научно - методической литературы и проведенного исследования, нами представлено подтверждение о влиянии физической активности на когнитивные и умственные способности студентов. Также предложен ряд рекомендаций по видам и интенсивности физической активности для улучшения когнитивных и умственных способностей студентов и достижения оптимального уровня физического развития.

Ключевые слова: физическая активность; умственные и когнитивные способности; студент, здоровье; высшее учебное заведение.

В наше время образ жизни существенно изменился, что повлекло за собой более высокие стандарты для физического и умственного состояния молодого поколения. Повышенная нагрузка на разные аспекты их жизни и акцент на интеллектуальном труде создают новые вызовы, требующие внимания и разработки соответствующих решений.

Актуальность темы связана с тем что, современные студенты, особенно в высших учебных заведениях, часто сталкиваются с интенсивным учебным графиком, долгими часами занятий и нехваткой времени для физической активности. Это может приводить к малоподвижному образу жизни, что может оказать негативное воздействие на их физическое и умственное здоровье [4].

Исследования отечественных и зарубежных ученых показывают, что физическая активность может улучшать кровообращение, способствуя лучшей работе мозга. Это может оказать положительное воздействие на способность студентов к обучению, концентрации, запоминанию и решению когнитивных задач [3].

Физическая активность также способствует снижению стресса и улучшению психологического состояния, что особенно важно для студентов, сталкивающихся с учебной нагрузкой. Кроме того, физическая активность поддерживает здоровье сердца, укрепляет иммунитет и снижает риск хронических заболеваний, что влияет на умственную активность и когнитивные способности.

Все эти факторы делают тему влияния физической активности на умственные и когнитивные способности студентов актуальной и важной для исследований и обсуждений. Понимание этой связи может помочь разработать стратегии для улучшения образа жизни студентов и повышения их учебной и когнитивной производительности.

Также следует отметить, что тема взаимосвязи между физической активностью и умственными способностями представляет интерес для дополнительных исследований. Дополнительные исследования в этой области могут позволить более глубоко понять, как физическая активность влияет на умственные способности, а также разработать конкретные стратегии для оптимизации этого воздействия [2].

Цель исследования. Данное исследование стремится к определению важной связи между физической активностью и когнитивными, умственными способностями студентов. На основе результатов исследования будут разработаны рекомендации, направленные на достижение оптимального уровня физического развития для повышения когнитивных, умственных способностей студентов.

Методы и организация исследования. Существуют различные методы и подходы, которые могут помочь оценить воздействие физической активности на умственные способности студента. Для проведения данного исследования был выбран метод опроса и когнитивного тестирования, в рамках которого была опрошена и протестирована группа студентов из Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В общей сложности в опросе участвовало 28 студентов, включая 16 молодых людей и 12 девушек. Респонденты были распределены по следующим категориям: 6 студентов были на первом курсе, 9 – на втором, 11 – на третьем, 2 – на четвертом курсе.

Мы провели опрос среди студентов, включив в него вопросы об их физической активности и своих собственных субъективных ощущениях в отношении умственных способностей (концентрации, памяти и др.). В рамках опроса мы также использовали Тест Струпа (или Тест Струпа-Цварца), который измеряет способность сосредотачивать внимание и устойчивость к отвлечениям и дает представление о когнитивных функциях. Эти шаги позво-

лили нам собрать максимально полную информацию и получить начальное представление о влиянии физической активности на умственные способности студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования было выявлено, что 60,8% испытуемых студентов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма имеют регулярные занятия физической активностью (например, фитнес, занятия в спортзале, бег или танцы), 18% испытуемых имеют среднюю активность (ходьба, езда на велосипеде и др.), 16,2% испытуемых имеют минимальную или вовсе отсутствующую физическую активность, 5% имеют ежедневные интенсивные тренировки. После физических тренировок 89,2% опрошенных чувствуют повышение энергии и бодрости, 80% снижение стресса и напряжения, 87% подтвердили улучшение концентрации и ясности ума, 10% чувствуют усталость, упадок сил, что связано с высокой интенсивностью физических тренировок.

Результаты теста на когнитивные способности выявили у испытуемых имеющих регулярные занятия физической активностью способность фокусировать внимание на конкретных аспектах задачи, концентрацию и устойчивость к отвлечениям. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни допускали ошибки, не могли сконцентрироваться, в связи с этим увеличивалось время прохождения теста.

Путем анализа ответов на вопросы мы стремились сформировать обширное понимание текущего состояния физической активности среди студентов в КГУФКСТ и выявить возможные тенденции и проблемы, с которыми они сталкиваются в этой области.

Тестирование когнитивных способностей до и после физической активности позволило лучше понять, как физическая активность влияет на умственное здоровье и функционал студентов. Это может иметь практическое применение в образовании, а также способствовать развитию более здорового образа жизни.

Исследования подтверждают, что улучшение когнитивных способностей при физической активности связано с увеличением кровоснабжения мозга, улучшением обмена веществ, снижением стресса, улучшением настроения, а также поддержанием здорового сна.

Однако физическая активность может не всегда положительно влиять на умственные способности студентов. Особые условия, такие как медицинские ограничения, психологические проблемы и недостаточное восстановление, могут потребовать предосторожности. Регулярная консультация с врачом важна при наличии медицинских состояний. Учитывайте индивидуальные потребности и избегайте переутомления. Правильное питание и гидратация, также играют важную роль в поддержании умственных и когнитивных способностей [3].

Важно помнить, что каждый человек уникален, и воздействие физической активности на умственные способности может различаться. Перед нача-

лом новой программы физической активности всегда лучше проконсультироваться с врачом и, при необходимости, инструктором, чтобы убедиться, что нагрузка безопасна и подходит вашим индивидуальным потребностям. Выявить степень воздействия физической нагрузки на умственные способности студента может быть сложной задачей, поскольку эффекты физической активности могут различаться в зависимости от множества факторов, таких как интенсивность физической активности, длительность, регулярность и индивидуальные особенности каждого человека.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся регулярной физической активностью, имеют более высокие умственные и когнитивные способности чем, те, кто не занимается физической активностью. Это может быть связано с улучшенным кровообращением и кислородным обменом в мозге во время физических упражнений.

Результаты позволяют предположить, что физическая активность может способствовать улучшению концентрации внимания и памяти у студентов. Это важно для повышения эффективности учебного процесса.

Физическая активность может действовать как естественный анти-стрессор и способствовать психологическому благополучию студентов. Это может помочь им справляться с учебной нагрузкой и стрессом, что влияет на общую успеваемость.

Важно отметить, что эффект физической активности на умственные способности может различаться у разных студентов. Некоторые могут испытывать более выраженные позитивные изменения, в то время как у других они могут быть менее заметными.

В процессе исследования был создан ряд рекомендаций относительно видов физической активности и их интенсивности:

- аэробные активности, такие как бег, ходьба, плавание, велосипед и групповые занятия фитнесом, способствуют улучшению кровоснабжения мозга и общей выносливости. Рекомендуется выполнять их в течение 150 минут в неделю с умеренной интенсивностью или 75 минут с высокой интенсивностью;

- силовые тренировки, включая поднятие гантелей или упражнения на тренажерах, могут помочь улучшить силу и выносливость мышц, что может повысить общую физическую активность и самооценку;

- растяжка и йога способствуют улучшению гибкости, координации и снижению стресса. Эти упражнения могут быть особенно полезными для снятия напряжения, связанного с учебой;

- паузы во время учебы: важно вставать и двигаться каждый час во время учебы или работы. Даже короткие физические перерывы могут повысить активность мозга и восстановить концентрацию;

- участие в спортивных играх или командных видах спорта способствует социальному взаимодействию, а также физической активности;

- если у вас есть доступ к бассейну, плавание может быть отличной формой физической активности, оказывающей минимальное воздействие на суставы.

Так же предлагаем комплексные рекомендации для достижения оптимального уровня физического развития и улучшения когнитивных и умственных способностей студентов:

- студентам следует стремиться к регулярной физической активности, включая аэробные упражнения, силовые тренировки и на гибкость (менее 150 минут в неделю);

- правильное питание играет важную роль в поддержании физического и умственного здоровья. Студенты должны уделять внимание употреблению разнообразных продуктов, включая овощи, фрукты, белки и здоровые жиры;

- регулярный сон и восстановление после физических нагрузок не менее важны, студентам следует стремиться к 7–9 часам сна в ночь для оптимальной реставрации мозга и тела;

- техники управления стрессом, такие как медитация, йога и глубокое дыхание, могут помочь студентам справляться с учебной нагрузкой и повысить концентрацию;

- студенты с медицинскими проблемами или хроническими заболеваниями должны регулярно консультироваться с врачом, чтобы обеспечить безопасность физической активности;

- интеллектуальная стимуляция: помимо физической активности, умственное здоровье можно улучшать через умственные тренировки, чтение, решение головоломок и обучение новым навыкам;

- создание сбалансированного расписания, включая время для занятий физической активностью, обучения и отдыха, может помочь в оптимизации умственных способностей;

- общение и поддержка социальной сети также важны для общего благополучия студентов;

- ставьте перед собой ясные цели в отношении физической активности и умственных достижений, чтобы поддерживать мотивацию;

- важно поддерживать регулярность в физической активности и других здоровых привычках.

Уровень физической активности и методы достижения оптимального уровня могут различаться для каждого студента. Каждый человек уникален, и не существует универсального решения. Важно находить подход, который соответствует вашим индивидуальным потребностям и способствует вашему здоровью и благополучию.

Список литературы

1. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н. Э. Астахов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 409-411. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (дата обращения: 26.09.2023).

2. Волков К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде [Текст] / К. В. Волков. - Ленинград: ЛКВВИА им. А. Ф. Можайского, 1960. - 169 с.

3. Калинина А.С., Журавлев А.В. Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018583> (дата обращения: 26.09.2023)

4. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 18 (98). – С. 423-425. – URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 26.09.2023).

УДК: 371.2

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В.В. Левченко¹, Н.В. Иванова²

¹ СОШ № 30 имени Героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе представлен системный анализ и технологические этапы применения игровых технологий обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности». Выявлены наиболее оптимальные этапы обучения игровыми методами с учащимися 5 классов, использование которых, позволило учащимся лучше запомнить преподаваемый материал, и, в целом, оптимизировать учебный процесс по образовательной области.

Ключевые слова: игровые технологии, познавательная активность, уроки «Основы безопасности жизнедеятельности», личностно-ориентированное взаимодействие, учащиеся.

Актуальность работы состоит в том, что обучение детей традиционными технологиями обучения подавляют у учащихся мотивацию к обучению, исчезает интерес к изучению школьного предмета [3, с. 211].

Знания урока основ безопасности жизнедеятельности помогают детям в первую очередь всесторонне развивать детей в различных жизненных ситуациях, формировать представление о здоровом образе жизни и дает возможность адаптироваться в социальной среде [4, с. 50-58.].

Цель: показать, как применение игровых технологий влияет на развитие познавательной активности на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».

Задачи работы:

1. Разработать содержание педагогической деятельности.
2. Выбрать и подготовить педагогические игры.

3. Проанализировать и оценить работу.

Личностно-ориентированное взаимодействие было направлено на создание благоприятной обстановки в классе. Данный принцип реализовывалось с помощью игры «Экстремальные ситуации».

В начале проведения занятия учащиеся без интереса отнеслись к представленной игре. Со временем они проявляли активное внимание к дальнейшей деятельности урока.

Данная игра поспособствовала сплочению ученического коллектива и проявлению интереса к дальнейшей деятельности.

Внутренняя положительная мотивация создавалась для появлений внутренних побуждений к обучению. Применяется для того, чтобы учащиеся относились с интересом к проводимой работе [1, с. 239-242].

В ходе организации деятельности мы подобрали разные игры, благодаря которым учащиеся начали проявлять интерес к проводимой деятельности.

Этапы обучения игровыми методами позволили сформировать определенные знания, навыки и умения у обучающихся.

Этапы работы:

1 этап – подготовительный.

Данный этап предназначен для создания благоприятной атмосферы и совместную работу учителя и учащихся. В рамках данного этапа у обучающихся формируются положительные эмоции, что и является основной целью.

2 этап – разработка игровых методов. Мы применили 3 вида игр на уроках ОБЖ: дидактические игры; деловые игры; предметные игры.

3 этап – реализация подготовленного материала.

1. Дидактическая игра. Дидактическая игра помогает учащимся не только закрепить уже ранее полученные у них знания, но и получить новые. Также они направлены на развитие внимания и мышления. Мы подготовили несколько игр: «Да, нет»; «Причины пожара». Данный выбор игр закрепляет у учащихся уже имеющиеся знания о правилах дорожного явления и о пожарной безопасности. В ходе игры мы заметили, что не все учащиеся владеют знаниями о пожарной безопасности. В процессе игровой деятельности у обучающихся проявлялся особый интерес к причинам пожарной безопасности. Ребята интересовались и задавали много разных вопросов, на которые мы с удовольствием ответили. Подводя итоги, можно сказать, что ребята узнали для себя много новой информации.

2. Деловая игра. Мы провели игру «Секреты здорового образа жизни». Учащиеся были распределены в две группы. Целью игры служило приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Ребята активно принимали участие и показывали свои знания в сфере здорового образа жизни. Особый интерес у них проявился на этапе решения необычных примеров. По итогам игровой деятельности у обучающихся возникли вопросы, для чего нужны физические упражнения ученикам, сидящим за партами и какие лучше выполнять.

3. Предметная игра. Для реализации этого вида игры мы разработали собственную игру. Игра называлась «Сделай правильный выбор». Цель игры – закрепить знания обучающихся в сфере здорового образа жизни. Обучающимся было необходимо по очереди подходить к столу с продуктами и класть в определенную корзину. Ученики с огромным интересом участвовали в игровой деятельности.

4 этап – заключительный. Данный этап мы решили провести в режиме «Вопрос-ответ». Обучающиеся задавали нам свои различные вопросы, которые возникали у них в процессе всей деятельности. Мы с радостью ответили на все заданные вопросы.

Проведенное исследование на базе МАОУ МО лицей №90 им. Михаила Лермонтова г. Краснодар, в котором принимало участие два класса 5 «Б» и 5 «В». В 5 «Б» уроки ОБЖ проводились в обычной традиционной форме обучения, в 5 «В» классе уроки ОБЖ проводились с использованием игровых технологий обучения по определению уровня познавательной активности обучающихся до проведения исследования и после, позволило сделать вывод, что после проведения уроков с использованием игровых технологий обучения уровень познавательной активности и уровень заинтересованности к уроку значительно повышается.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» позволяет обучающимся всесторонне развиваться, а также использовать теоретические знания в процессе практического применения с целью обеспечения собственной безопасности.

Применение игровых методов в процессе обучения оказывает сильное эмоциональное воздействие на учащихся. Игровые методы в процессе обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» повышают эффективность получения новых знаний, умений и навыков [2, с. 58-60].

Проанализировав применение игровых технологий на уроке ОБЖ, можно сказать, что игра улучшает качество преподавания материала изучаемой дисциплины и повышает интерес обучающихся к занятиям, развивают умение работать в командах, формируют организаторские способности, а также формирует умения брать ответственность на себя. Игры помогают разнообразить учебную программу тем самым сделать урок более интересным и мотивированным. Игровые моменты в учебном процессе используются как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Необычная форма подачи нового материала повышает мотивацию обучающихся к изучению. Также игра позволяет систематизировать ранее полученные знания.

Педагогическая игра, в отличие от игры, имеет четко поставленную цель и соответствующий ей результат, которые обладают учебно-познавательной направленностью. Результативность таких игр зависит от регулярного использования и правильного подхода [5, с. 224-225].

Для правильного подхода к игре следует учитывать особенность подготовленности учащихся. Для проведения игры необходимо создать благоприятную атмосферу, как для учителя, так и для учащихся.

Проведенное нами исследование показало, как применение игровых технологий обучения влияет на познавательную активность обучающихся. Проанализировав результаты деятельности, было выяснено, что игровые технологии достаточно эффективно влияют на формирование знаний, умений и навыков. Применение на уроках данного вида обучения позволило обучающимся лучше запомнить преподаваемый материал.

Список литературы

1. Ахромова, А.Г. Использование метода проектов в преподавании предмета «безопасность жизнедеятельности» для направления подготовки «Физическая культура» / А.Г. Ахромова, Н.В. Иванова, К.Р. Саакова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 239-242. – EDN WFMIFI.

2. Ахромова, А.Г. Особенности подготовки школьников к олимпиаде по основам безопасности жизнедеятельности очно и в дистанционном режиме / А.Г. Ахромова, Н.В. Иванова, К.Р. Саакова // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2021. – № 1(33). – С. 58-60. – EDN PEBIGN.

3. Лепа, К.С. Виртуальные классы в современном образовании: значение, использование и преимущества / К. С. Лепа // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 211. – EDN RLUQHI.

4. Макрушина, И. В. Современные подходы организации профессионального воспитания обучающихся в целостном образовательном пространстве / И.В. Макрушина, Е.А. Еремина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 2 (238). С. 50-58.

5. Содиков, С. Программа формирования навыков безопасного поведения обучающихся при угрозе и возникновении террористических актов / С. Содиков // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 224-225. – EDN SHFTVO.

РЕГИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СИБГУФК В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.М. Чусовитина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В статье поднимается актуальный вопрос реализации дополнительного профессионального образования для специалистов сферы физической культуры и спорта. Обобщен опыт регионального сотрудничества и представлены результаты деятельности ФГБОУ ВО СибГУФК по реализации программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки в Сибирском федеральном округе.

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование, повышение квалификации, профессиональная переподготовка, региональное сотрудничество.

В современных условиях система дополнительного профессионального образования становится одним из системообразующих факторов, определяющих кадровые ресурсы и обеспечивающих реализацию государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Именно дополнительное профессиональное образование несет ответственность за обновление и обогащение кадрового потенциала. Развиваясь в соответствии с требованиями инновационной экономики, дополнительное профессиональное образование должно оперативно реагировать на требования рынка труда, обеспечивать развитие кадрового потенциала, способность кадров эффективно работать в изменяющихся условиях.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» определяет ключевым вызовом «недостаточную ресурсную обеспеченность сферы физической культуры и спорта, в том числе системы профессионального образования» [1]. В связи с чем, ставится задача: «развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры и спорта» [1]. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года также определяет в качестве приоритетных направлений развития сферы физической культуры и спорта «...развитие системы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта, в том числе специалистов физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также совершенствование дополнительных профессиональных программ...» [2].

Решение поставленной задачи обеспечивается посредством реализации системы мероприятий, предусмотренных федеральным проектом «Спорт -

норма жизни» национального проекта «Демография» и федеральными проектами, не включенными в национальные проекты, «Развитие физической культуры и массового спорта» и «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» [1]. Вместе с тем, на региональном уровне драйверами развития дополнительного профессионального образования для специалистов сферы физической культуры и спорта должны быть организации высшего образования, подведомственные Министерству спорта России, имеющие необходимую физкультурно-спортивную инфраструктуру и высококвалифицированный профессорско-педагогический состав.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта является профильным вузом, реализующим программы профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов, а также осуществляющим реализацию национальных и федеральных проектов и программ по переподготовке и повышению квалификации кадров для регионов Российской Федерации. Эффективно решать задачи дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта университету позволяет создание условий регионального сотрудничества. В связи со своим территориальным расположением (г. Омск) в первую очередь университет взаимодействует с регионами Сибирского федерального округа, вместе с тем осуществляет сотрудничество практически со всеми регионами Российской Федерации, а так же с другими государствами.

Взаимодействие ФГБОУ ВО СибГУФК по реализации программ дополнительного образования осуществляется с различными сегментами потребительского рынка:

Органы исполнительной власти (региональные министерства, управления, департаменты).

1. Образовательные организации (детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, центры олимпийской подготовки, организации высшего и среднего профессионального образования).

2. Государственные и негосударственные предприятия, общественные организации, автономные некоммерческие организации.

3. Физические лица.

Коллектив ФГБОУ ВО СибГУФК ежегодно разрабатывает и реализует более 50 дополнительных профессиональных программ различной направленности. В условиях реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни в университете реализуются программы, разработанные и утвержденные Федеральным учебно-методическим объединением по направлению Физическая культура и спорт. Наиболее актуальные для слушателей программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки, реализуемые в ФГБОУ ВО СибГУФК, представлены в Таблице 1.

При реализации дополнительных профессиональных программ используются различные формы обучения. Очная форма, предполагающая личное присутствие преподавателя и слушателя, актуальна при реализации программ, в которых заложены практические занятия. Заочная форма актуальна

для слушателей, которые не могут присутствовать очно на занятиях весь период реализации программы, поэтому такая форма предполагает самообучение слушателя по предоставленным университетом материалам, а также небольшую долю очных занятий. В условиях технологического развития востребованной становится дистанционная форма, предполагающее личное отсутствие слушателя, который осваивает программу, используя ресурсы Образовательного портала университета. Форма стажировки также активно используется чаще при индивидуальном освоении программы.

Таблица 1 – Количество слушателей программ ДПО, реализуемых в ФГБОУ ВО СибГУФК с 2019 по 2023 гг.

Программы ПК	Количество слушателей	Программы ПП	Количество слушателей
Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки	568	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением	903
Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО	557	Спортивная подготовка по видам спорта (группе видов спорта)	800
Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования ВФСК ГТО	411	Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки	318
Цифровые технологии в области ФКиС	401	Профессиональный спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов в хоккее с шайбой (Высшая школа тренеров)	153
Нормативно-правовое обеспечение и организационные аспекты управления в физкультурно-спортивных организациях	352	Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа	115
Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки в гандболе	342	Теория и методика фитнеса и бодибилдинга	89

В настоящее время актуальными становятся гибридная и смешанные формы, которые позволяют расширить региональное сотрудничество. При этом, гибридная форма обучения (*hybrid learning*) предполагает синхронизацию в реальном времени очных слушателей и тех, кто подключены к видеотрансляции и взаимодействуют с преподавателем и одногруппниками удаленно. Смешанное обучение (*blended learning*) предполагает сочетание очного и дистанционного общения преподавателя со слушателями. Часть

времени слушатели занимаются в аудитории, а другую часть – онлайн, синхронно или асинхронно.

В процессе реализации программ дополнительного образования ФГБОУ ВО СибГУФК в течение последних трех взаимодействовал практически со всеми регионами РФ. Наиболее значимое количество слушателей представлено на рисунке 1. Около 2000 слушателей Омской области получили дополнительное профессиональное образование в ФГБОУ ВО СибГУФК, который является центром профессиональной подготовки, повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов сферы физической культуры и спорта. С 1960-х годов и по настоящее время ФГБОУ ВО СибГУФК традиционно работает и с другими регионами Сибири: Ханты-мансийский автономный округ, Алтайский край, республики Алтай, Хакасия и Тыва, Кемеровская, Новосибирская, Тюменская, Иркутская области и др. При этом необходимо отметить, что благодаря реализации программ дополнительного профессионального образования в рамках ФП «Спорт – норма жизни» университет расширил свою географию взаимодействия с регионами.

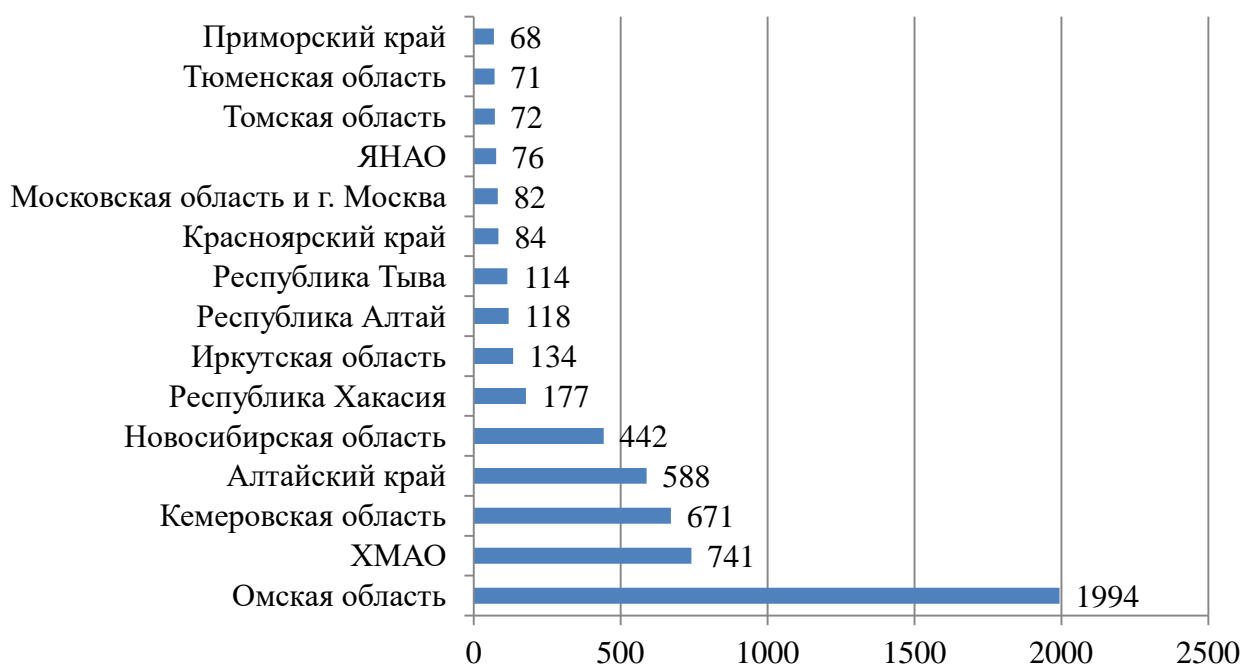


Рисунок 1 – Региональное представительство слушателей ФГБОУ ВО СибГУФК по регионам РФ с 2019 по 2022 гг. (количество человек)

Таким образом, ФГБОУ ВО СибГУФК как профильный вуз достаточно эффективно решает задачу развития кадрового потенциала сферы физической культуры и спорта разных регионов Сибирского федерального округа. Вместе с тем, мы видим некоторые перспективные направления в реализации программ дополнительного профессионального образования, которые позволят усилить региональное взаимодействие: регулярный мониторинг кадровых потребностей региона; совместная разработка новых программ, востре-

бованных в конкретном регионе; повышение квалификации преподавателей, принимающих участие в реализации программ; привлечение работодателей региона к реализации программ; дальнейшее внедрение гибридных и смешанных форм обучения.

Список литературы

1. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/>
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/....pdf>

УДК: 796.035

ПОТЕНЦИАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.И. Мельников, А.В. Белый

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Аннотация. В данной статье рассматривается потенциал современных технологий в оздоровительную физическую культуру. Автор анализирует технологической инновации на укрепление здоровья и физическую активность у пользователей.

Ключевые слова: современные технологии; мобильные приложения; носимые устройства; оздоровительная физическая культура; мониторинг активности; здоровый образ жизни; здоровье; упражнения; физическая активность.

В современной мире гаджеты используются в различных сферах жизни человека, начиная от развлечений и заканчивая медициной. Но стоит обратить внимание на спортивную сферу. В спортивной сфере у гаджетов высокий потенциал. Например, большинству современных людей попросту недостаточно времени, сил или средств для похода в зал или легкой пробежки на улице. Или другой пример, где у людей, ведущих сидячий образ жизни, появляются заболевания, связанные с недостатком двигательной активности. Для решения этих проблем можно применить современные технологии, которые будут предоставлять мотивацию и информацию для физических активностей [1], [2].

Цель данной работы в раскрытие потенциала использования современных технологий, которые можно задействовать в оздоровительной физической культуре. Данное исследование поможет лучше понять, как современные технологии могут стать надежными союзниками в достижении здорового образа жизни.

Основная методология исследования будет заключаться в теоретическом анализе и синтезе научной литературы.

С момента появления в 1973 году первых мобильных телефонов, человечество начало дополнять функционал данного устройства для решения задач в разных сферах жизни человека. В настоящее время смартфоны стали неотъемлемой вещью в кармане и жизни практически каждого человека. У нас начинается стресс, если с нашим мобильным телефоном что-то случилось: потерялся или разбился экран. А почему так? Потому что на телефоне находится важная для нас информация и не только. Все, что нужно современному человеку умещается в небольшом устройстве: камера, навигатор, список телефонных номеров и другие.

Подобные электронные девайсы разрабатывались с целью облегчить жизнь человека. Цифровые технологии в настоящее время интегрируются в различные сферы жизни человека и конечно, сферу спорта это не обошло.

С развитием уровня жизни населения появилась потребность в занятиях физической культуры. Для отслеживания состояния спортсменов используют последние достижения науки, которые вчера мы могли и не представлять.

Мобильные приложения позволяют предлагать наиболее легкие варианты решения проблем. Мобильные спортивные приложения имеют потенциал заменить необходимость в походе в спортзал. Они предоставляют достаточно бесплатного материала для выполнения упражнений дома, из-за чего отпадает необходимость в походе в спортзал. Важно понимать, что скачивание подобных приложений никогда не заменит профессионального тренера и инструктора.

Современные технологии в спорте позволяют улучшить качество и правильность выполнения упражнений, вследствие чего улучшается здоровье человека [3].

На каждом современном смартфоне под тем или иным названием присутствует приложение «Шагомер». Основной функцией такого приложения является определение количества сжигаемых калорий за количество пройденных шагов. Так же в подобных программах можно выставить цель на день – сколько должен пройти километров за день или сколько должен сделать шагов человек.

Фитнес-браслеты имеют преимущества перед смартфонами для использования в физической культуре. Закрепленный гаджет на руке удобнее болтающегося смартфона в кармане. Фитнес-браслет позволяет более точно определить количество сожженных калорий, количество шагов. Он может напоминать о необходимости разминаться, если человек долго лежит или сидит. Помимо всего этого, браслет позволяет узнать пульс, качество сна, биоритм человека. Отслеживание биоритмов поможет предотвратить дизритмию, которая приводит к искажению работы центральной нервной системы [4].

Основы силовой подготовки позволяют человеку улучшать и развивать свои физические характеристики, а также повысить качество жизни. Однако

для эффективных занятий необходимо уделить внимание правильному дыханию. Правильная техника дыхания играет важную роль в процессе тренировки, помогая поддерживать стабильное давление. С изучением техники дыхания и основам силовой подготовки помогут «Персональные тренеры» [5][6].

«Персональные тренеры» – это универсальные приложения, которые можно считать своего рода спортивными тренерами в кармане. Они охватывают разнообразные виды спорта и дают рекомендации по выполнению спортивных техник. Стоит отметить, что такие приложения дают рекомендации по выполнению физических упражнений как в тренажерных залах и фитнес-центрах, так и в уютной обстановке дома. «Персональные тренеры» являются идеальными спутниками для тех, кто хочет заботиться о своей физической форме независимо от места и времени. Не нужно забывать, что мотивация и регулярность занятий являются важным аспектом для тех, кто хочет держать себя в тонусе. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать себя в форме, улучшают общее самочувствие и способствуют повышению уверенности в себе. Наблюдение за прогрессом является серьезным мотиватором для физической активности. Некоторые приложения «Персональные тренеры» могут отслеживать ваши достижения и прогресс, что делает занятия спортом еще более мотивирующими [7], [8].

В эпоху цифровых технологий занятие спортом стало доступно для каждого не зависимо от места и времени. Современные технологии активно внедряются в спортивную сферу и показывают положительный результат. С появлением технологий появилась возможность заниматься спортом где угодно и когда угодно, что делает занятия более комфортными, где нет давления со стороны окружающих и можно спокойно сосредоточиться на выполнение поставленных приложением задач. Важно лишь правильно выполнять упражнения, чтобы избежать получения травм.

Сегодня вся информация по занятию физкультурой свободно распространяется в интернете. Нужно всего лишь скачать приложение и начать работать над своей формой. Следуя курсу домашних тренировок и имея собственное стремление к улучшению физической формы, можно добиться желаемых результатов.

Также стоит отметить технологии виртуальной реальности. Виртуальная реальность, или же «VR», представляет собой инновационную технологию, которая позволяет людям погружаться в виртуальные мир. Перенос человека в виртуальную реальность происходит с помощью специализированных VR-шлемов, контроллеров и датчиков движения. Рассматривая виртуальную реальность для занятий физической культуры, нужно отметить «BoxVR». «BoxVR» представляет собой фитнес-тренировку, в которой человек выполняет упражнения для бокса. Упражнения включают в себя удары, уклонения и другие движения, которые позволяют человеку отточить опыт в бою, хоть и имитированном. А для кардиотренировок в виртуальной реальности подойдет «Sprint Vector». «Sprint Vector» – это игра, в которой нужно

бегать и прыгать, и все это происходит с помощью реальных движений человека. Чтобы бежать, человеку нужно двигать руками, чтобы прыгнуть, человеку нужно прыгнуть в реальном мире. Технологии виртуальной реальности способны разнообразить тренировки и сделать их более интересными.

Не так давно появилась удивительная вещь: ЭКГ-футболка. Футболка оснащена несколькими сенсорами, а именно: шагомер, детектор качества сна, и сам электрокардиограф. Цель такой одежды снять показания сердечной активности. Датчик записывает электрические сигналы от сердца и отправляет информацию на мобильное приложение. Это позволяет отслеживать электрокардиограмму в режиме реального времени. А доступ к данным своей сердечной активности можно предоставлять другим пользователям, например тренеру или врачу. Это позволяет отслеживать и выявлять болезни сердца.

Тренажеры не стоят на месте. Современные тренажеры получают от пользователя данные о скорости, силе, интенсивности и технике упражнения, что позволяет спортсменам и тренерам анализировать выполнение упражнений. Внедрение в тренажеры искусственного интеллекта позволяет получать обратную связь о технике выполнения и подсказок для улучшения результатов.

Делая вывод из выше сказанного, хочется отметить, что современные технологии действительно обладают значительным потенциалом в сфере оздоровительной физической культуры. Благодаря гаджетам и приложениям люди могут самостоятельно заниматься спортом, следуя инструкциям и рекомендациям из приложения, получать информацию об своем организме. Однако важно отметить, что технологии не могут заменить профессиональных инструкторов и тренеров. Только профессионально-обученные люди могут предложить персональные тренировки с учетом особенностей человека. Кроме того, некоторые технологии могут быть дорогими, из-за чего не каждый себе сможет такое позволить. Таким образом, современные гаджеты имеют потенциал в использовании в оздоровительной физической культуре, но они никогда не заменят профессиональных специалистов в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Ломидзе, М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 99-104. – EDN SIMCWZ.

2. Печерский, С.А. Формирование понимания здорового образа жизни / С.А. Печерский, З.В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: При-

морская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 49-51. – EDN GXTXBA.

3. Чуркин, Н.А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры / Н.А. Чуркин // Итоги научной исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 493-495. – EDN RJDEHC.

4. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Белгород, 20 ноября 2020 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 50-55. – EDN KWEEVQ.

5. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А.И. Усенко, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433. – EDN SWCCIX.

6. Кузнецова, З.В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научной исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 482-484. – EDN ZBUCZH.

7. Кравченко, Е.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Е.А. Кравченко, Н.А. Чуркин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 262-268. – EDN TGVPYG.

8. Григорян, М.Ш. Социально-психологическая поддержка учащихся в образовательном пространстве / М.Ш. Григорян // Студенческий вестник. – 2023. – № 20-5(259). – С. 9-10. – EDN ZMGEUN.

УДК: 796.071

ПОДГОТОВКА КАДРОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ

М.Ю. Щенникова, Ю.Ю. Вишнякова, Т.М. Овсяк
Федеральный научный центр физической культуры и спорта

Аннотация. Представлено обоснование выбора наиболее важных знаний, умений и практических навыков для специалистов, занимающихся проведением научных и методических мероприятий в рамках подготовки

спортсменов высокого уровня, а также спортивных сборных команд России. В результате анализа профессиональных образовательных программ для подготовки специалистов (магистратуры и дополнительного профессионального образования) в сфере научно-методического и медико-биологического сопровождения был определен перечень образовательных организаций с соответствующими направлениями обучения, выявлен перечень дисциплин и проведена их систематизация по степени важности для научно-методической работы, а также сформирована база приоритетных профессиональных навыков при разработке новой программы дополнительного образования (повышения квалификации) с учетом специфики определенного вида спорта (дисциплины) и современных инновационных технологий, применяемых на всех этапах комплексного педагогического контроля высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; научно-методическое обеспечение; профессиональное образование; профессиональные компетенции; кадровый резерв.

В соответствии с положениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации должны быть приведены к единым принципам реализации НМО. Необходимо разработать единый подход к его обеспечению. Такой подход требует кадрового обеспечения и определяет достаточность развития квалификационных характеристик специалистов НМО в спортивных сборных командах [1, 2].

В соответствии с пунктом 1 статьи 195 Трудового кодекса РФ «профессиональные стандарты – характеристики квалификации, необходимой работнику для осуществления определенной профессиональной деятельности (в том числе для выполнения определенных трудовых функций)».

В данный момент НМО реализуются как комплекс мероприятий по диагностике различных аспектов физического состояния и физической подготовленности спортсмена с учетом направленности спортивной подготовки для коррекции учебно-тренировочного процесса. В целом в таком формате деятельность НМО соответствует особенностям комплексного педагогического контроля, который является основной составляющей НМО.

Анализ информации о смежных профессиях и схожих видах деятельности проводился в областях контроля качества, научных исследований и аналитической, экспертной и методической работы по профессиональным стандартам, размещенным на сайте Министерства труда и социального развития РФ (далее – Министерство), в программно-аппаратном комплексе «Профессиональные стандарты» (<http://profstandart.rosmintrud.ru>) и в квалификационных справочниках, содержащих указанные термины в названии должностей

или профессиональных стандартов или в описании видов профессиональной деятельности или содержания трудовых функций, включая: 18 профессиональных стандартов по комплексному контролю в промышленности, управлению качеством, организации и проведению научно-исследовательских работ и опытно-конструкторской деятельности, функциональной диагностике в медицине, 9 профессиональных стандартов по различным областям деятельности, включающих трудовые функции в методической работе, 6 профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта, связанных с тренерской и/или методической работой, квалификационные справочники по 9 позициям аналитической и экспертной работы, включая должность аналитика спортивных сборных, научного сотрудника и руководителя научно-исследовательского подразделения.

В реестре сведений о проведении независимой оценки квалификации (<https://nok-nark.ru>) данные о квалификациях по научно-методическому обеспечению подготовки спортивных сборных команд отсутствуют.

Специалист должен обладать знаниями о специфике определенного вида спорта, этапах и циклах подготовки спортсменов сборных команд по данному виду спорта, а также параметрах и показателях их функционального состояния и подготовленности. Он должен быть знаком с особенностями тренировочного процесса в данном виде спорта, включая развитие ключевых физических качеств спортсменов, и методами оценки их общей и специальной физической подготовки, функционального состояния, биомеханических и физиологических параметров выполнения спортивных упражнений и их элементов, технической и технико-тактической подготовки в различных видах спорта.

Специалист должен уметь составлять и анализировать протоколы, отражающие функциональное состояние, подготовку, результаты и параметры соревновательной деятельности спортсменов, обобщать информацию об их тренировочной и соревновательной активности с учетом специфики конкретного вида спорта.

Для проведения тестирования спортсменов в рамках этапных обследований используются такие диагностические методики как, например, антропометрические измерения и исследование компонентного состава тела с помощью биоимпедансного метода, стабиланализаторы, стабилотренировочные платформы, компьютерная оптическая томография, 4D-диагностика опорно-двигательного аппарата, психофизиологические тесты, электромиография скелетных мышц, оборудование для нагрузочного тестирования на велоэргометре и беговой дорожке, газоанализаторы, спирометрическое оборудование и др. Конкретный перечень измеряемых параметров определяется в рамках научно-методического сопровождения подготовки спортсменов.

Специалист должен обладать следующими умениями: подбирать методы тестирования функционального состояния и подготовки спортсменов с учетом специфики конкретного вида спорта и целей контрольных мероприятий; проводить тестирование функционального состояния и подготовленно-

сти спортсменов с использованием стандартных методов и методик, соответствующих специфике избранному виду спорта; проверять исправность используемого оборудования и инструментов для тестирования; безопасно применять различные методы измерения общей и специальной физической подготовки спортсменов в лабораторных и полевых условиях, соблюдая требования к стандартизации процедур и условий тестирования.

При реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта по подготовке кадров по видам спорта на всех уровнях высшего образования происходит формирование компетенций по проведению контроля и оценке подготовленности спортсменов, методическому сопровождению, проведению научных исследований.

Профессиональные компетенции, которыми должен обладать выпускник предполагают:

по программам бакалавриата (6 уровень квалификации) – контроль, оценку и корректировку подготовки спортсменов, поиск технологических или методических решений при проведении исследований;

по программам магистратуры (7 уровень квалификации) – решение задач развития подготовки спортсменов посредством обоснования повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности, создание новых знаний междисциплинарного характера [3].

Требованиями к образованию по ОТФ А 6 уровня квалификации является высшее образование в области физической культуры и спорта. При определении требований к обучению и образованию с учетом специфики деятельности по НМО, связанной с необходимостью владения методиками тестирования спортсменов высокой квалификации с использованием современного оборудования для лиц, имеющих высшее образование в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке, включают обязательное повышение квалификации по программам в области научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд.

Подготовку кадров для профессиональной деятельности 7 уровня квалификации целесообразно проводить по специальным программам магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», разработка которых осуществляется Российским университетом спорта ГЦОЛИФК и Федеральным научным центром физической культуры и спорта (ВНИИФК) в рамках инновационной площадки Российской академии образования «Формирование кластера инновационной площадки опережающей подготовки кадров высокой квалификации в области физической культуры и спорта в условиях интеграции образования, науки и практики спорта» и планируется к реализации с 2024 года.

Для лиц, не имеющих высшего образования в области физической культуры и спорта, обязательным требованием является дополнительное

профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки в области НМО спортивных сборных команд.

Ускорение темпов научно-технологического развития обуславливают требования непрерывного профессионального развития специалиста по НМО подготовки спортивных сборных команд, что обуславливает требование к работникам по повышению квалификации раз в три года.

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 27.08.2020 № 648 «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва».

2. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 №507 «Об утверждении порядка научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета».

3. Щенникова, М.Ю. Региональные особенности развития кадрового потенциала сферы физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова, А.Н. Щенников, А.В. Малинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 505-512.

УДК: 378.12

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ИДЕИ И ДИВЕРСИФИКАЦИЯ

Т.М. Трегубова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье выделены вызовы и концептуальные идеи «взращивания» компетентного и здорового педагога вуза спортивного профиля; *определены* виды их профессионального развития как диверсифицированного процесса целенаправленной деятельности по непрерывному самоизменению и профессиональному росту.

Ключевые слова: профессиональное развитие; педагог вуза; концептуальные идеи; диверсификация; виды профессионального развития.

Наше обращение к проблеме концептуализации и диверсификации профессионального развития педагогов вузов спортивного профиля вызвано актуализацией исследований в области моделирования процесса профессионального «взращивания» компетентного и здорового педагога, который будет успешно справляться с профессиональными задачами в условиях вызовов, декларируемых в рамках индустрии 4.0, в частности: визуализация данных и «живое» обучение; «умные университеты»; большие данные; когнитивные вычисления; передача массовых знаний и навыков за счет автоматизированных решений; универсальные системы репутационной оценки достижений

каждого обучающегося; переход от оценок достижений к профилю компетенций; адаптация к профессии будущего; развитие когнитивных инструментов определения индивидуального стиля обучения студентов и др. [2, 3, 8].

Спектр недавно возникших изменений в системе высшего образования, в том числе и в области физической культуры и спорта, фундированных активным внедрением цифровых технологий, требует от педагогической теории не только ситуативного применения различных моделей и типов профессионального развития педагогов (формального, неформального, внутривузовского и др.), но также гибкости и мобильности общих методологических оснований самого процесса профессионального развития, творческого понимания теоретико-методологической природы данной проблемы, т. е. теоретического и эмпирического исследования возможностей эффективного использования отдельных и «синтетических» вариантов моделей профессионального развития преподавателей вузов; обогащение понимания феномена «профессиональное развитие» как важнейшего элемента реформирования современного университета; анализ трансформирующихся практик профессионального развития педагогов в вузах России и за рубежом.

Целью статьи является представление сущности процесса профессионального развития педагогов, выделение основных идей, лежащих в основе организации данного процесса, и определение его видов как диверсифицированного процесса.

Изучив множество концептуальных версий и идей, сложившихся за последние годы в отечественной и зарубежной педагогической науке [4, 6, 7], мы вышли на такую авторскую трактовку понятия «профессиональное развитие педагога высшей школы» как многокомпонентного личностно и профессионально значимого процесса целенаправленной деятельности по непрерывному самоизменению, профессиональному росту, как средству самопознания и самосовершенствования.

Многоаспектность анализа понятия дала возможность рассмотреть его как педагогическое, приблизить к реалиям образовательной деятельности в вузе, выделить его роль в преодолении кризисных явлений в высшем образовании в условиях цифровой трансформации.

В ходе нашей опытно-экспериментальной работы в Поволжском ГУФКСиТ (г. Казань) были выявлены и охарактеризованы этапы и кризисы профессионального развития педагогов высшей школы. Были также определены «барьеры» (объективные факторы, затрудняющие профессиональный рост педагога и повышение уровня его компетенций) и проблемы профессионального развития педагогов в современном университете, связанные с эволюцией профессии преподавателя и редизайном образовательных пространств.

В целом, за последние десятилетия была проведена большая работа по накоплению научного знания и результатов исследований по концептуализации процесса непрерывного профессионального развития (НПР) педагогов. Анализ специальной литературы позволил определить концептуальные по-

зиции и идеи зарубежных и отечественных ученых применительно к организации моделирования профессионального развития преподавателей высшей школы в эпоху цифровизации, среди них:

- применение технологий профессионального развития преподавателей высшей школы, обеспечивающих и поддерживающих развитие педагогического мышления как компонента когнитивной ориентированности преподавателя вуза и ресурса мобильного профессионального роста и перестройки, направленных на совершенствование их профессионально-педагогической компетентности;

- сопряженность философии моделирования профессионального развития педагогов с ценностно-смысловыми основами их профессиональной деятельности и смысловыми ценностями когнитивного обучения, содержащимися в Законе об образовании и Национальных проектах, определяющих аксиологический и деятельностный базисы профессионального саморазвития и самосовершенствования личности педагога в современном вузе;

- идея органического единства духовного, физического и когнитивного развития, саморазвития и самосовершенствования педагога в контексте профессионального освоения лучших международных и отечественных практик профессионального развития;

- идея поликультурной толерантности, эмоциональной устойчивости, волевой иммобилизации, обращенной к внутреннему Я личности, к высокой степени саморегуляции педагогом своей деятельности и отношений на основе усвоения современного психолого-педагогического и утилитарного знания;

- идея формирования готовности к постоянному когнитивному и профессионально-нравственному самосовершенствованию, осознанная приверженность отечественным образовательным традициям и лучшим образцам;

- взаимосвязь аксиологии и инноватики (традиционного и нового) в системе профессионального развития педагогов и другие идеи.

Вышеперечисленные идеи – актуальны на сегодняшний день, так как каждая идея, тенденция или педагогическая проблема со временем эволюционирует и появляются новые аспекты и точки зрения.

Несомненно, эпоха международной образовательной интеграции и глобализации воздействует на развитие современного общества не только в политическом аспекте, но и под ее влиянием трансформируются все важные аспекты его жизнедеятельности, в том числе системы высшего образования и подготовки/переподготовки педагогических кадров. В процессе исследований было установлено, что глобализация ведет к изменению форм коллективного мышления, что приводит к трансформации «внутренней парадигмы высшего образования» [7, с. 77], т.е. применительно к профессиональному развитию педагогов вузов происходит, с одной стороны, переосмысление ключевых ценностей, норм и ориентиров, с другой – изменяются ключевые векторы профессионального развития преподавателей высшей школы.

Анализ успешных практик в области профессионального развития педагогов показал, что в данном процессе по-прежнему эффективна академическая мобильность профессорско-преподавательского состава как возможность свободного перемещения в другой вуз, регион или страну в целях профессионального развития педагогов и обмена имеющимся опытом. На данный момент, в эпоху турбулентности и нестабильности, возможности академической мобильности несколько ограничены, однако все большую популярность набирает «виртуальная» академическая мобильность, которая является очень удобной формой для ее реализации. А.В. Стабровская резюмирует о «необходимости поиска новых форм дистанционных обменов, анализа опыта зарубежных ассоциаций и адаптации его под реалии системы российского высшего образования» [5, с. 84]. Установлено, что в период «сетевой открытости» виртуальная академическая мобильность приобретает все большую популярность, что обусловлено ее преимуществами: открытый доступ к международным ресурсам, возможность сочетания профессиональной деятельности и повышения квалификации в дистанционном формате.

Современная система переподготовки кадров немыслима без применения цифровых технологий, которые, с одной стороны, делают сложные вещи доступными для понимания за счет высокой степени визуализации, с другой стороны, цифровые ресурсы позволяют их обрабатывать («оцифровывать»). На данном этапе, речь идет о формировании «цифровой педагогики», которая будет соответствовать индивидуальным, образовательным потребностям студентов поколения Z. Переподготовка педагогов в системе профессионального развития обогатилась технологиями перевернутого класса («flipped class»), геймификацией, возможностями дополненной и виртуальной реальности, вариативными массовыми открытыми онлайн-курсами (Massive open online courses).

В связи с поэтапным переходом на цифровую экономику, произошла «цифровая трансформация», заключающаяся не только в массовом использовании цифровых технологий, но и в изменении мышления преподавателей и студентов. Согласно нашим данным, 81% респондентов (преподавателей Поволжского государственного университета ФК, спорта и туризма) осознают значимость внедрения цифровых технологий в систему высшего образования, 77% респондентов признают, что цифровые технологии положительно модифицировали их образовательную практику [8, р. 203].

Что касается методов исследования, то в нашей опытно-экспериментальной работе мы сделали упор на технологию бенчмаркинга (сравнение содержания, технологий, форм и методов) лучших практик непрерывного профессионального развития педагогов в университетах КНР, обращение к которым - отнюдь не спонтанно и не спорадично, ибо данный опыт наиболее ценен для российской высшей школы в контексте социально-педагогического прогнозирования [1, 9].

Анализ выявленных нами в процессе бенчмаркингового исследования и описанных в своих публикациях моделей [6, 8] позволил отметить дивер-

сификацию видов непрерывного профессионального развития педагогов. К ним было отнесено: структурированное (активное профессиональное развитие), рефлексивное (пассивное обучение) и неструктурированное (самонаправленное) профессиональное развитие педагогов вузов спортивного профиля.

Структурированное или активное профессиональное развитие педагогов представляет собой формальное обучение/повышение квалификации, включающее в себя тренинги, различные виды курсов, семинары, вебинары, сертифицированные мероприятия, мастер-классы, участие в экспертных группах, аттестационных комиссиях или различного уровня конференциях.

Рефлексивное или пассивное профессиональное развитие происходит, когда педагоги усваивают информацию или участвуют в каких-либо действиях менее формально. Например, они могут читать новостные статьи, слушать подкасты, смотреть профессиональное видео на Youtube или читать научно-методическую литературу, которая способствует их развитию и совершенствованию.

Неструктурированное профессиональное развитие или самонаправляемое профессиональное развитие представляет собой «обучение на рабочем месте» посредством наставничества, коучинга, менторинга или наблюдения. Каждое событие или действие, когда педагогом выполняется новая профессиональная задача при содействии или помощи других педагогов/ коллег или ресурсов, происходит их профессиональное развитие. Принципиальное различие у данного вида профессионального развития от других видов в том, что невозможно точно предугадать результат, четко спланировать процесс, а главное – определить сроки получения или совершенствования новых компетенций. Большая часть возражений по профессиональному развитию данного вида («на рабочем месте») подчеркивает, что профессиональное развитие педагога в этом случае является негласным и, следовательно, непрозрачным.

Мы придерживаемся точки зрения, что необходимо использовать все виды непрерывного профессионального развития педагогов и их сочетание в зависимости от педагогической ситуации, в которой знания и опыт коллективно используются, проверяются, подвергаются сомнению и производятся, чтобы продуктивно ее разрешить и действовать коллегиально.

В заключении укажем, что стремление к непрерывному профессиональному развитию и совершенствованию, как правило, ожидается от всех преподавателей высшей школы. Однако, сделаем вывод: проанализировав процесс непрерывного профессионального развития на описательном и исследовательском уровнях, стало очевидным, что ключевую роль в этом процессе играет не только индивидуальный и институциональный фон, но и национальный контекст: наличие международных летних профессиональных школ, программ профессионального образовательно-культурного обмена, организация международных конкурсов научных работ и научных грантов, возможности реализации совместных научно-образовательных проектов, создание международных консорциумов и т.д.

Список литературы

1. Дэн Тао. Новые тенденции развития высшего образования КНР в условиях пандемии COVID-19 / Тао Дэн // Казанский педагогический журнал. – 2023. – № 1 (156). – С. 187–195.
2. Левина Е.Ю., Камалеева А.Р., Стукалова О.В. Концептуальные основания когнитивной педагогики / Е.Ю. Левина, А.Р. Камалеева, О.В. Стукалова // Казанский педагогический журнал. – 2023. – №1. – С. 27-35.
3. Никитенко Е.В. Интернационализация высшего образования в России: поиски путей развития / Е.В. Никитенко// Высшее образование в России. – 2023. – № 5. – С. 125-137.
4. Орешкина А.К. Теоретико-методологические основания развития цифрового образования: контекстуальный аспект /Инновационные процессы в высшем и профессиональном образовании и профессиональном обучении. Коллективная монография. Авторы-составители: Е.Н. Геворкян, Н.Д. Подуфалов, М.Н. Стриханов. М., Изд-во Экон-Информ 2021. – С. 325-336.
5. Стабровская А.В. Виртуальная академическая мобильность и формы ее реализации в контексте цифровизации высшего образования/ А.В. Стабровская // Наука и школа. – 2021. – № 2. – С. 79-85.
6. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик// Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2020. № 2 (107). С. 200-209.
7. Трегубова, Т. М., Масалимова, А. Р., Сахиева, Р. Г., Тазутдинова, Э. Х. Исследования зарубежного опыта реформирования профессионального образования в условиях международной образовательной интеграции/ Т.М. Трегубова, А.Р. Масалимова, Р.Г. Сахиева, Э.Х. Тазутдинова // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № (8). – С. 77-84.
8. Irina N. Ainoutdinova, Tregubova Tatiana M., Kopnov Vitaly A. New roles and competencies of teachers in the ICT-mediated learning environment of Russian universities / Ainoutdinova Irina N., Tatiana M. Tregubova, Julian Ng, Vitaly Kopnov//Образование и наука. – 2022. – № 24 (1). – Р. 191-221.
9. Wu J., Ou G., Liu X., Dong K. How does academic education background affect top researchers' performance? Evidence from the field of artificial intelligence // Journal of Informetrics. 2022. Vol. 16 (2). P. 101292.

УДК: 796.062

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СУДЕЙСТВЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

А.Р. Сташ

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, как информационные технологии влияют на современную процедуру судейства. Описывается общая система судейства в разных видах спорта.

Ключевые слова: видеонаблюдение; информационные технологии; коммуникация; мошенничество; спортивные соревнования; студенты; судейство.

Актуальность выбранной темы заключается в том что с развитием информационных технологий, судейство студенческих соревнований стало более точным и эффективным.

Спортивные соревнования всегда были востребованными и популярными среди всех категорий и возрастов, в особенности среди студентов. В области судейства различных соревнований всегда возникали определенные противоречия, поэтому в современном мире внедряются информационные технологии, прежде всего инновационные.

Целью исследования является выявление достоинств и недочетов информационных технологий используемых для спортивного судейства.

Инновационные технологии продвигают судейство в самых разных видах спорта начиная от футбола заканчивая бадминтоном. При этом обеспечивается честность и объективность игр, спортивно-юношеских соревнований. Обращаясь к использованию современных технологий, судьи могут принимать решения быстрее и точнее, нежели чем обычно.

Данная система включает в себя все: от устройств слежения, которые непосредственно используются для наблюдения за игроками на поле. Например, в футболе применяется технология под названием «VAR» – специальная система видеопомощи арбитрам в футболе, которая позволяет главному судье матча принимать правильные решения или менять неправильные решения по отдельным моментам. [1]

На футбольном поле установлено множество камер, информация с которых стекается в специальный пункт. Система анализирует инциденты после их возникновения. Судьи теперь могут убедиться в точном соблюдении правил, просматривая видеозаписи матчей, что сокращает количество ошибок, вызванных человеческим фактором.

Судейские системы, базирующиеся на информационных технологиях, например, на видеонаблюдении позволяют не только усовершенствовать качество судейства, но и ускорить процесс принятия решений. При использовании коммуникаций судьи могут быстро и эффективно общаться друг с другом и с организатором спортивно-юношеских соревнований. Это позволяет помочь скоординировать работу всех участников и своевременно решать возникающие проблемы. Каждая использованная технология имеет важное значение при судействе в разных видах спорта, где каждая секунда имеет значение.

Тренерские штабы приняли на вооружение системы поддержки принятия решений на основе технологий искусственного интеллекта (ИИ), позволяющие анализировать многочисленные выступления команд и показатели отдельных спортсменов, вырабатывать оптимальные стратегии тренировок и корректировать тактические действия в режиме реального времени. В футболе, хоккее, баскетболе и других игровых видах спорта скаутинговые службы

используют ИИ для поиска новых талантов и справедливой оценки их трансферной стоимости. [2]

Внедрение технологии отслеживания игроков позволяет лучше анализировать и понимать, как разворачивается матч. Камеры автоматического слежения становятся все более точными в отслеживании перемещений игроков по полю; эта информация может быть объединена с данными, собранными датчиками на теле каждого игрока или встроенными в его обувь, чтобы обеспечить детальное представление об уровне производительности во время матчей. Эти данные также могут помочь тренерам создавать более эффективные тренировочные программы, основанные на обратной связи в режиме реального времени об игре их команды.[3]

Недостатком спортивного судейства с использованием современных технологий является мошенничество. Информационные технологии могут быть использованы и для борьбы с мошенничеством на спортивных соревнованиях. Например, системы видеонаблюдения могут использоваться для выявления нарушений правил и предотвращения подтасовки результатов. Технологии постоянно развиваются. В наши дни существует множество ракурсов съемки и очень медленные повторы, для выявления нарушений и недочетов при соревнованиях. Хотя в этом есть свои преимущества, преобладание технологий приводит к тому, что даже малейшая ошибка оказывается в центре внимания, а судейские ошибки практически исключены. В результате судьи подвергаются жесткой критике. По этой причине судьи всегда должны быть в центре, что еще больше усложняет их работу. Но если они этого не делают, то подвергаются серьезной критике.

Кроме того, зрители не всегда знают, когда пересматривается решение, особенно на площадках, где нет больших экранов, но есть громкоговоритель, объявляющий об этом. Прозрачность процесса принятия решения судьей в настоящее время отсутствует, поскольку разговоры между официальными лицами матча не транслируются для широкой публики, в отличие от видеоарбитража в других видах спорта, таких как регби.

Подводя итоги сказанному можно сделать вывод, развитие современных технологий, а именно инновационных технологий в судействе в сфере детско-юношеского спорта, спортивных студенческих соревнований, спорта высших достижений является необходимым шагом для повышения качества и эффективности судейства. Во многих видах спорта произошла революция в сфере судейства, в связи с появлением коммуникационных сетей и передовых систем видеозаписи. Информационные технологии могут ускорить процесс принятия решений, повысить точность и квалификацию судей и гарантировать более справедливые и равноправные матчи.

Список литературы

1. Алтынцева, А. Г. Занятия физической культурой и спортом как основа здорового образа жизни / А. Г. Алтынцева, И. А. Шалагин // Академическая публицистика. – Казань: 2021. – № 8-1. – С. 92-95.

2. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. Физическая культура и спорт: их значение для жизнедеятельности человека» (Ванюшин, Ю. С. Физическая культура и спорт: их значение для жизнедеятельности человека : монография / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022.

3. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на нее. Имаммылаев Т.И.О., Цыганкова В.О. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 215-218.

УДК: 796.56

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОГНОЗИРОВАНИЮ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

С.Н. Стародубцев, В.Д. Пекшев, В.М. Тамбовцев
Воронежский государственный университет

Аннотация. В данной статье приводятся рекомендации по отбору спортсменов-ориентировщиков среди детей школьного возраста, приводятся данные, собранные при анализе различных способностей детей, занимающихся ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование; спортивный отбор; подготовленность; спорт; психофизические способности.

В настоящее время спортивный отбор рассматривается как непрерывный процесс, охватывающий все основные этапы многолетней подготовки спортсмена. Первая ступень предварительного отбора в спортивном ориентировании связана с определением исходного уровня развития психофизических способностей у всех здоровых детей, желающих заниматься спортом. У юных спортсменов способности могут быть с наибольшей степенью вероятности раскрыты и спрогнозированы только в процессе конкретной деятельности. Важное значение при этом будет иметь информация о возрастной динамике специальной подготовленности юных спортсменов, которая отражает их потенциальные возможности в различные периоды возрастного развития.

Решая задачу применения психофизических показателей в целях отбора и прогнозирования способностей, нами были определены особенности темпов прироста этих показателей у детей 9–14 лет под влиянием тренировки в спортивном ориентировании (табл. 1). Анализ данных таблицы показывает, что психофизическая подготовленность юных ориентировщиков развивается неравномерно. Уровень всех физических качеств и психической работоспособности в наибольшей мере возрастает в первые полтора года, исключение составляет только распределение и переключение внимания. Улучшение воз-

растной динамики показателей выносливости происходит с возрастом и ростом мастерства.

Таблица 1 – Возрастная динамика показателей психофизической подготовленности юных ориентировщиков (М+m)

Контрольные упражнения	Возраст (лет)				
	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14
20-минутный бег, м	3557,9 +28,2	3795,7 +35,0	4260,9 +45,8	4379,0 +47,9	4456,1 +47,2
5-минутный бег, м	935,2 +16,8	1025,2 +21,8	1224,4 +15,3	1343,8 +15,2	1409,2 +14,0
Бег на 30 м с ходу, с	5,4 +0,03	4,6 +0,08	4,3 +0,04	4,1 +0,03	4,0 +0,03
Прыжок в длину с места, см	157,7 +1,5	166,8 +1,7	187,2 +1,4	193,5 +1,4	191,6 +8,6
Прыжок вверх с места, см	25,2 +0,6	28,8 +1,0	34,8 +1,0	39,9 +1,0	41,2 +0,7
5-кратный прыжок в длину с места, см	792,5 +13,0	822,5 +17,3	892,5 +16,2	926,1 +14,2	922,4 +13,0
Комплексное упражнение на спину, кол-во раз	34,6 +0,7	39,5 +1,2	39,5 +1,0	43,6 +0,9	45,3 +0,8
Бег в подъем 200 м, с	47,0 +0,2	44,6 +0,2	42,6 +0,2	40,9 +0,2	39,9 +0,2
Бег со спуска 200 м, с	37,3 +0,2	33,4 +0,2	33,0 +0,3	31,7 +0,2	30,7 +0,2
Челночный бег 4×9 м, с	11,3 +0,3	10,8 +0,1	10,4 +0,1	10,3 +0,06	10,2 +0,03
Моторная координация, усл. Ед.	155,9 +3,0	166,2 +4,0	193,4 +4,9	201,5 +4,7	215,1 +4,8
Задержка дыхания на вдохе, с	31,8 +1,3	38,3 +2,0	46,9 +2,4	61,6 +2,5	72,5 +2,5
Задержка дыхания на выдохе, с	18,6 +1,0	21,7 +1,8	25,1 +1,5	30,0 +1,6	34,2 +1,7
Наглядно-образная память, усл. ед.	2,7 +0,1	5,7 +0,4	7,3 +0,4	10,0 +0,3	11,0 +0,2
Глазомер, ошибка в %	3,6 +0,1	1,6 +0,2	1,9 +0,3	1,5 +0,2	1,3 +0,1
Оперативная память, усл. ед.	3,0 +0,1	4,6 +0,2	4,2 +0,3	5,5 +0,1	5,8 +0,1
Распределение внимания, с	177,8 +7,1	170,8 +8,8	147,5 +6,2	112,2 +4,8	99,8 +3,7
Переключение внимания, усл. ед.	23,2 +0,8	25,1 +0,8	34,2 +1,1	37,5 +0,9	40,3 +0,6
Психическая выносливость, усл. ед.	1,7 +0,09	3,0 +0,2	3,0 +0,2	3,4 +0,1	3,5 +0,2
Реакция на усложнение деятельности, усл. ед.	3,0 +0,1	3,6 +0,2	3,7 +0,2	4,2 +0,2	4,1 +0,2
Способность к мобилизации, усл. ед.	2,6 +0,2	3,1 +0,2	3,9 +0,2	4,0 +0,2	4,2 +0,1
Наглядно-образное мышление, усл. ед.	1,9 +0,1	3,5 +0,2	4,5 +0,3	5,7 +0,2	6,0 +0,3

Согласно нашим данным темпы прироста психофизических показателей у спортсменов за первые 1,5 года имеют достаточно тесную связь с результатом в спортивном ориентировании, показанным через 4 года подготовки.

Таким образом, представленные материалы позволяют сделать следующее заключение. Отбор юных спортсменов и их специальная подготовка являются единым, органически связанным процессом, поскольку в их основе лежат психофизические критерии, с помощью которых можно вносить управленческие коррективы в учебно-тренировочные занятия и тем самым повышать их эффективность. Перспективными для занятий ориентированием следует считать детей, сочетающих высокие темпы роста и высокий или средний уровень по интегральной оценке психофизических способностей. Установлено, что прогноз потенциальных возможностей на 3-4 года вперед может быть осуществлен по темпам прироста результатов за первые 1,5–2 года. На следующем этапе отбора юных спортсменов-ориентировщиков (13–14 лет) ведущими для оценки перспективности становятся величина и стабильность темпов роста психофизических и технико-тактических способностей, непосредственно определяющих спортивный результат, который должен попадать в диапазон значений, характерный для сильнейших ориентировщиков в этом возрасте.

Весь процесс тренировок и выступлений можно разделить на 4 важных составляющих звена: тренер (1-е звено), который должен найти или определить ученика (2-е звено), наиболее способного и перспективного; 3-е звено – оптимальный режим работы и подготовки (чаще всего многолетней, с постоянными сборами, сбалансированным режимом учебы, тренировок, питания, с наблюдением у врача, с наличием экипировки и баз для тренировок, наличием спаринг-партнеров и других условий подготовки); 4-е звено – наиболее важное после всех трех – реализация своих возможностей (желательно по максимуму), выезды на соревнования, успешное выступление на них, выступление за сборные команды. Рекомендации, которые изложены в этой работе, даны для 2-го и частично 3-го звена, как раз там, где рассматриваются вопросы и прогнозирования спортивного ориентирования.

Данные рекомендации больше годятся для тренеров ДЮСШ, руководителей секций и кружков, детей на СЮТурах и других организаций. Так же эти рекомендации можно использовать при создании специализированных классов в общеобразовательных школах, частично при составлении разделов программ с применением ориентирования в уроках физкультуры и во внеклассной работе школы.

Список литературы

1. Бреггинс А. Ориентирование по тропам. Под ред. Бойко О.М.: 1997
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.А. Прогнозирование в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1986 – С. 27-111.
3. Брякин С.В., Константинов А.Т. Организация отбора в современном спорте. М.: МОГИФК, 1982. – 58 с.

4. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании. Учебное пособие. М: 1998.

5. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1979. №9. – С. 28-31.

6. Дроздовский А.К. Психологический профиль личности спортсмена-ориентировщика.: Методические рекомендации. Хабаровск, 1990.

УДК: 796.071

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Т.Ю. Черкесов¹, Д.Т. Черкесов²

¹ Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова

² Южно-Российского института управления (ф) РАНХиГС при Президенте РФ

Аннотация. В данной статье раскрываются проблемы и перспективы развития профессионального образования, которые возникают в условиях цифровой трансформации. Цифровая трансформация оказывает значительное влияние на современное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура и спорт, профессиональное развитие, цифровые технологии, онлайн-платформы, онлайн-формат.

Актуальность. В современном обществе развитие цифровых технологий и информационных систем приводит к значительным изменениям в различных сферах деятельности. Одной из таких сфер является профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Цифровые технологии ставят перед этой отраслью новые вызовы и одновременно открывают новые перспективы для ее развития.

С появлением новых технологий и возможности доступа к огромному объему информации, профессиональное образование в физической культуре и спорте стало более гибким и демократичным. Современные студенты и специалисты могут получить доступ к актуальным знаниям и навыкам через различные онлайн-курсы и тренажеры, а также облачные платформы для обмена опытом и сотрудничества. Такие возможности позволяют повысить качество обучения и расширить возможности профессионального роста.

Однако внедрение цифровых технологий также представляет значительные проблемы и вызовы для профессионального образования в физической культуре и спорте. Одной из них является необходимость адаптации к быстро меняющимся технологическим инновациям. Профессиональные тре-

неры и преподаватели должны уметь пользоваться новейшими цифровыми инструментами и технологиями, чтобы оставаться актуальными и конкурентоспособными.

Цель данной научной статьи состоит в анализе проблем и перспектив развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации.

Основными задачами нашего исследования - выявить возможности, которые предоставляет цифровая трансформация, и определить пути решения существующих проблем, позволяющих оказывать позитивное влияние на развитие профессионального образования в физической культуре и спорте.

В статье будут рассмотрены ключевые факторы, влияющие на развитие данной отрасли, а также предложены стратегии и рекомендации для успешной адаптации к новым условиям. Представленная информация может быть полезной для специалистов спортивных и образовательных учреждений, а также государственных органов, занимающихся разработкой образовательной политики в сфере физической культуры и спорта.

Одними из основных проблем, которые мы рассмотрим, являются ограниченная доступность цифровых технологий и недостаток опыта у преподавателей в их использовании. Мы также проведем анализ перспектив, связанных с использованием онлайн-платформ, мобильных приложений и других цифровых ресурсов для улучшения качества образования и развития в тренерской деятельности.

Недостаточна доступность цифровых технологий в профессиональном образовании в сфере физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации относится к ограничениям, с которыми сталкиваются учебные учреждения, преподаватели и занимающиеся, когда речь идет о использовании цифровых технологий для улучшения процесса обучения, повышения качества образовательных программ и уровня квалификации тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта.

Вот некоторые особенности и причины ограниченной доступности цифровых технологий в данной сфере:

1. Финансовые ограничения – использование цифровых технологий в образовательной среде требует финансовых затрат на приобретение необходимого оборудования, программного обеспечения и сервисов. Учебные учреждения, особенно с ограниченными бюджетными ресурсами, могут испытывать трудности при получении необходимых средств для внедрения цифровых технологий в учебно-тренировочный процесс.

2. ИТ-инфраструктура и доступ к сети – полноценное использование цифровых технологий требует доступа к надежной сети интернет, быстрой передачи данных и облачным сервисам. Некоторые учебные заведения, особенно те, которые находятся в удаленных или малонаселенных районах, могут испытывать проблемы с ограниченным доступом к сети Интернет, что затрудняет эффективное использование цифровых технологий.

3. Техническая подготовка и обучение – эффективное использование цифровых технологий требует навыков и знаний в области информационных технологий. Преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта могут не обладать необходимой технической подготовкой или навыками для эффективного использования этих технологий в учебном процессе.

4. Конфиденциальность и безопасность данных – использование цифровых технологий в образовательном процессе может потребовать обработки и хранения персональных данных занимающихся. Это вызывает вопросы конфиденциальности, защиты данных и соответствие законодательству по защите данных, которые могут ограничивать доступность этих технологий.

5. Субъективное отношение к информационным технологиям – устойчивость к изменениям и приверженность к традиционным методам обучения и воспитания могут стать преградой для эффективного использования цифровых технологий в профессиональном образовании в сфере физической культуры и спорта. Некоторые преподаватели и специалисты могут не видеть преимуществ использования цифровых технологий или испытывать недостаток собственных знаний и умений для внедрения цифровых инноваций в своей работе.

Ограниченная доступность цифровых технологий в профессиональном образовании в сфере физической культуры и спорта может сказаться на развитии инновации в этой области, снизить эффективность и качество учебного процесса и затруднить формирование компетенций специалистов.

Однако с развитием технологий, расширением доступности и повышением осведомленности о преимуществах цифровых технологий, этот аспект становится все менее значимым.

Одной из перспектив, связанных с использованием онлайн-платформ, мобильных приложений и других цифровых ресурсов в сфере физической культуры и спорта, является повышение доступности образования для широкого круга пользователей. Цифровые инструменты позволяют получать информацию и участвовать в образовательном процессе, независимо от местоположения и времени суток.

Онлайн-платформы и мобильные приложения также предоставляют возможности для улучшения качества образования и развития профессионализма преподавателей, тренеров и учащихся. Здесь могут быть представлены различные образовательные материалы, видеоуроки, тренировочные программы, спортивные аналитические данные и другая информация, которая помогает повысить уровень знаний и навыков.

Онлайн-формат также может быть полезным для дистанционного обучения и обмена опытом между специалистами физической культуры и спорта. С помощью онлайн-платформ и мобильных приложений можно создавать виртуальные форумы и группы для общения и обмена информацией. Это позволяет участникам получать обратную связь, задавать вопросы и делиться своим опытом с коллегами и экспертами из разных регионов или даже стран.

Еще одной перспективой является возможность более эффективного построения процесса обучения и тренировок. Цифровые технологии могут быть

использованы для мониторинга и анализа физического состояния спортсменов, контроля тренировочных занятий, анализа эффективности тренировок и определения индивидуальных потребностей каждого спортсмена. С помощью этих данных тренеры могут разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и более эффективно работать с каждым спортсменом.

Однако для успешного внедрения и использования цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта необходимо решение обозначенных ранее проблем.

Цифровая трансформация может оказать значительное влияние на физическую культуру и спорт, включая процессы обучения и взаимодействия между занимающимися и преподавателями.

Существуют также социально-психологические аспекты применения цифровых технологий, которые следует учесть в данном контексте:

1. Взаимодействие между занимающимися и преподавателями. Цифровая трансформация может изменить взаимодействие между занимающимися и преподавателями, поскольку коммуникация может проходить через онлайн-платформы. Это может отразиться на качестве обратной связи и уровне вовлеченности занимающихся.

2. Мотивация. Переход к цифровому формату обучения может повлиять на мотивацию обучающихся. Отсутствие прямого и персонального контакта с преподавателем может снизить интерес у учеников.

3. Индивидуальный подход к обучению. Цифровая трансформация предоставляет возможность индивидуального подхода к обучению, однако реализация этой идеи может усложнить процесс обучения. Учитывая, что, занятия могут происходить удаленно, т.е. в онлайн формате, то преподавателям потребуется разрабатывать методики, которые адаптированы к индивидуальным потребностям каждого ученика.

4. Разрыв между теорией и практикой. Одной из проблем цифровой трансформации в обучении в сфере физической культуры и спорта является разрыв между теорией и практикой. Теоретические знания могут быть легко переданы через онлайн-платформы, однако ученики могут испытывать трудности в применении этих знаний на практике при формировании навыков.

Заключение. Исходя из выше сказанного, цифровая трансформация обучения в сфере физической культуры и спорта может иметь место, с учетом имеющихся недостатков. Одними из которых могут быть социально-психологические аспекты, которые необходимо учесть при разработке стратегий перехода к цифровому формату обучения, чтобы минимизировать негативные последствия и максимизировать преимущества.

Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта является неизбежной и требует формирование дополнительных компетенций преподавателей в освоении цифровых технологий. Также необходимо делать акцент на индивидуальный подход к процессу обучения, и постепенное внедрение новых методов обучения, опираясь при этом на традиционные методики и практики.

Список литературы

1. "Концепция цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019-2024 гг." от 25.11.2019 г. № 971 // Приложение к приказу Министерства спорта РФ от 25 ноября 2019 г. № 971 "Об утверждении Концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019-2024 гг."
2. Концепция создания и функционирования государственной информационной системы "Единая цифровая платформа "Физическая культура и спорт" от 26.04.2021.
3. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта// Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022.
4. Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта // Министерство спорта Российской Федерации URL: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/2023_08_01_SN_Cz_TO_8b3f9afc05.docx (дата обращения: 1.11.2023).
5. Путилина В.Ю., Шилова М.В., Петров М.А., Петрова Л.Ю. Основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта в России// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021.

УДК: 001:378.1

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

И.Г. Павельев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Преподавание естественнонаучных дисциплин в высшей школе никогда не потеряет своей значимости. Это утверждение так же можно отнести и к курсам переподготовки и повышения квалификации. В статье анализируется состояние и возможности развития цифровой трансформации в сфере дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: цифровая трансформация, дополнительное профессиональное образование, сквозные технологии, биомеханика, естественнонаучные дисциплины, интернет вещей, дополненная реальность.

В условиях цифровизации современного мира исключительно актуальной является задача внедрения современных цифровых технологий в производство, образование, медицину и другие направления деятельности [1]. В сфере дополнительного профессионального образования также остается актуальной задача применения современных технологий. Особую роль это имеет при изучении естественнонаучных дисциплин (биомеханики, физиологии, информационных технологий и других) [5].

Рассмотрим некоторые технологии, способные повысить качество подачи материала при изучении дисциплин естественнонаучного цикла [2]. Так, одну из ведущих функций, визуализирующих двигательную деятельность спортсменов приобретают VR-технологии и технологии дополненной реальности, которые рассматривают строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата, позволяя расширить функционал привычных учебных материалов и синхронизировать процесс работы со всеми участниками в виртуальном пространстве. Интернет вещей (IoT) и технологии беспроводной связи способствуют сбору экспериментальных данных, связанных с вопросами сохранения и изменения положения тела, вращательных, перемещающих и локомоторных движений. А также индивидуальных и групповых особенностей моторики человека.

Для демонстрации возможностей применения современных цифровых, в том числе сквозных технологий в практике преподавания естественнонаучных дисциплин в сфере дополнительного профессионального образования приведем ряд примеров. Рассмотрим курс по дисциплине «Биомеханика» для слушателей факультетов повышения квалификации и переподготовки кадров.

Анализируя составляющие соответствующих компетенций в части "Знать" целесообразно добавлять Online курсы с соответствующими темами, современные методы коммуникации (приложения Яндекс Телемост, Webinar) и методы изучения показателей движения человека средствами сквозных технологий.

В части "Уметь" необходимо указывать средства получения и обмена информацией. Сюда могут входить современные биомеханические средства и технологии интернета вещей для измерения, анализа и оценки индивидуальных особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, а также средства и методы для анализа и контроля двигательной деятельности [3]. Повысить усвояемость материала по изучению механизма локомоторных движений, биомеханических основ управления движением помогут технологии дополненной реальности. Среди программных средств сюда можно отнести такие программные пакеты как Muscle and Motion и Essential Anatomy.

Раздел «Владеть» отражает навыки, которым должны научиться обучающиеся. Для повышения качества знаний обучающихся преподавателю рекомендуется обратить внимание на навыки применения современных сквозных технологий в преподаваемом курсе. Важно знакомить слушателей с методами измерения и способами оценки и анализа биомеханических особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Поспособствовать этому могут такие специализированные комплексы как Видеоанализ 3D Биософт и OptoJump [4]. В обработке получаемых данных помогут навыки статистической обработки и анализа данных в программах Microsoft Excel и Statistica.

В заключение курса как закрепление изученного материала можно порекомендовать добавлять совместную работу над проектом. В курсах есте-

ственнонаучных дисциплин, например в биомеханике, можно было бы придерживаться следующего алгоритма:

- поставить задачу провести небольшое научное исследование в области биомеханической оценки двигательной деятельности с использованием современных цифровых технологий;
- в группе распределяются роли, и кто отвечает за какой аспект;
- используются сервисы для обмена данными и совместной работы (Яндекс Телемост, Яндекс Диск, Miro);
- для получения экспериментальных данных применяются технологии получения научных данных и беспроводной связи (Видеоанализ 3D Биософт, OptoJump, Iceberg);
- полученные данные обрабатываются статистическими методами при помощи технологий BigData (MicrosoftExcel, Statistica);
- результаты групповых исследований могут быть использованы при написании выпускных работ и курсовых.

В современном мире применение цифровых технологий уже стало не прихотью, но необходимостью. Поэтому внедрение этих технологий в образовательный процесс позволит существенно повысить уровень остаточных знаний слушателей и обучающихся. Так же использование их в других отраслях и направлениях деятельности, таких как медицина, промышленность и прочих позволит на протяжении длительного времени оставаться с конкурентным преимуществом.

Список литературы

1. Козырева А.А. Правовые аспекты формирования информационного общества в соответствии со стратегией развития информационного общества на 2017–2030 годы // Право и государство: теория и практика. – 2017. – № 12(156). – С. 130–132.

2. Лобова Д.С. Практики цифровой трансформации ФКИС. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М. А. Новоселова. - М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.

3. Павельев И.Г., Остриков А.П., Костенко Е.Г., Алдарова Л.М. Биомеханическое исследование спортивных движений средствами локального позиционирования в закрытых спортивных сооружениях с использованием автоматизированных систем научных исследований // Современные наукоемкие технологии. – 2021. - №12. – С. 236-240.

4. Павельев И.Г., Сорокин С.А., Шубин М.С., Остриков А.П., Лыткин А.В. Определение значимости биомеханических параметров последних шагов разбега для результата прыжка в длину у прыгуний различной квалификации с помощью измерительной системы OPTOJUMP NEXT // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. № 2. С. 40-44.

5. Сониная, А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А.А. Сониная. – Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 42-46. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 30.10.2023).

«Глубокое знание своей истории, уважительное, бережное отношение к великому патриотическому, духовному, культурному наследию Отечества позволяет делать верные выводы из прошлого».

В.В. Путин

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Сивков, М.Б. Цветикова

Поволжский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «патриотическое воспитание», его основные цели в контексте государственных стратегий. В исследовании определена роль физической культуры в развитии патриотического воспитания современных школьников, представлены результаты опроса учащихся 11–12 лет и их родителей о значении патриотического воспитания в современной жизни.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, физическая культура, патриотизм, здоровый образ жизни, национальная безопасность.

Патриотическое воспитание в современных российских условиях объективно признается государством важным в обеспечении устойчивого политического, социально-экономического развития и национальной безопасности Российской Федерации.

Патриотическое воспитание является важнейшей и ответственной сферой в образовании. С развитием данного направления происходит формирование личностных качеств детей и молодежи, в том числе таких морально-психологических, как мужество, отвага, честность и порядочность.

Патриотическое воспитание граждан в российском законодательстве понимается как систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию высокого патриотического сознания у граждан, верность Родине, готовность выполнять обязанности граждан, а также конституционные обязательства по защите интересов Родины.

Система патриотического воспитания призвана обеспечить целенаправленное формирование у граждан активной позиции, способствовать всемерному включению в решение общегосударственных задач, создавать условия для развития государственного мышления, привычки действовать в соответствии с национальными интересами России. Она должна подготовить детей и молодежь, а также побудить представителей других поколений к такому характеру активной деятельности, в которой знания и жизненный опыт

соединяются с позицией гражданского долга и сопричастностью с судьбой Родины, личные интересы – с общественными [1].

Патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у подрастающего поколения высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Цель патриотического воспитания - развитие у подрастающего поколения гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у него профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности [2].

Система спортивной деятельности, которая направлена на согласованное развитие физических и духовных сил человека обладает уникальным потенциалом для воспитания патриотизма. Она не только способствует укреплению здоровья и физической активности детей, но и помогает им познать свою страну через ее историю и природу. Спортивные соревнования, пешие походы и физические нагрузки позволяют детям ближе познакомиться с родной природой, историей и культурой.

Функцию физической культуры не следует рассматривать только как развитие физических качеств и координационных способностей. Главная ценность физического воспитания заключается в том, что оно является сферой проявления формирования культуры высокой нравственности, духовности, человечности, доброты, межнационального общения.

Важнейшей целью физического воспитания является всестороннее развитие человека, готового защищать свое Отечество и трудиться на благо своей Родины. Вышеперечисленные качества необходимы для успешной трудовой и военной деятельности.

Здоровье школьников с каждым годом ухудшается, а желание связать свою жизнь с военными профессиями снижается, это связано не только с экономическими и экологическими проблемами, но и с отсутствием положительной мотивации к здоровому образу жизни, физической культуре, воспитанию семьи в духе патриотизма, а также отсутствие положительной мотивации к здоровой работе с подрастающим поколением.

С целью улучшения демографической ситуации в нашей стране, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи Правительство РФ предусматривает ряд мер: разработаны и успешно реализуются федеральные целевые программы «Молодежь России», «Физическое воспитание детей, подростков и молодежи в Российской Федерации», «Дети России» и др. В последние годы Правительством РФ приняты и успешно реализуются национальные проекты: «Образование», «Здравоохранение», «Строитель-

ство», направленные на повышение качества образования, медицинского обслуживания населения, на улучшение демографической ситуации в России и на повышение уровня жизни населения. [3]

В постановлениях Правительства РФ «О национальной доктрине образования в Российской Федерации на период до 2025 года» и «О концепции модернизации Российского образования на период до 2010 года» определены основные направления, цели, задачи развития образования. В этих важных государственных документах большое внимание уделено разработке и реализации системы мер, предусматривающих всестороннюю заботу о сохранении жизни, здоровья и физическом воспитании и развитии детей и молодежи. [4]

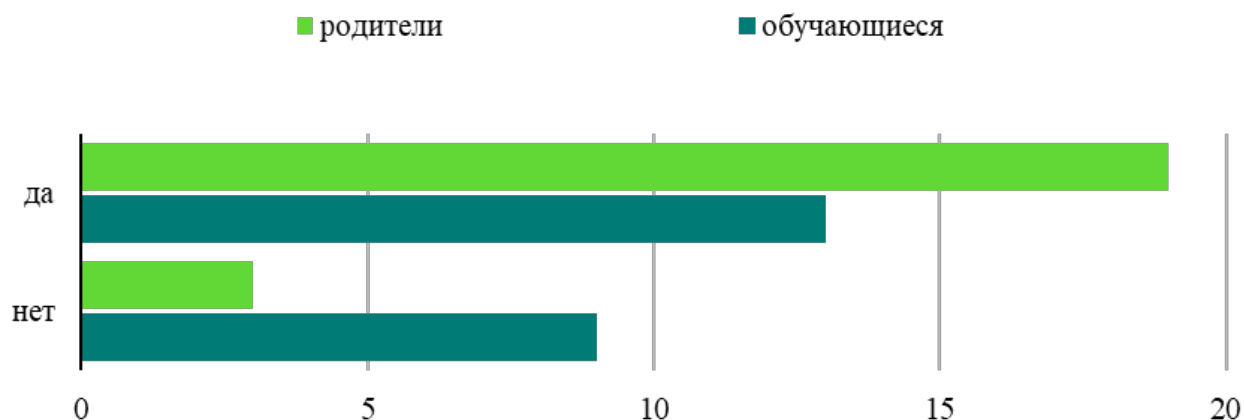
Эти государственные документы подчеркивают важность и необходимость патриотического воспитания школьников нашей страны и совершенствования системы образования. Концепция модернизации Российского образования призвана обеспечить воспитание патриотов России, граждан правового, демократического государства, способных к социализации в условиях гражданского общества, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость и уважительное отношение к языкам, традициям и культуре других народов [5].

Что касается патриотического воспитания в настоящее время: В российских школах и колледжах продолжается работа по патриотическому воспитанию учеников. В учебных учреждениях проводится церемония исполнения гимна и поднятия флага, а также введен единый учебник по истории. В расписании школьников появились «Разговоры о важном» - занятия, на которых ребята вместе с классными руководителями разбираются в непростых вопросах: изучают историю страны и региона, рассуждают на темы, важные для страны и каждого человека. В рамках физкультурно-образовательной деятельности проводятся различные игры и соревнования патриотической направленности («Зарница», «Фронт», «Вперед за Родиной»), мероприятия, посвященные историческим датам и Великой Отечественной войне, смотры песни и строя, состязания по военно-прикладным видам спорта и т.д.

Исходя из вышенаписанного, мы решили провести опрос среди родителей современных школьников (40 человек) и самих обучающихся в возрасте от 11–12 лет (22 человека) города Казани:

Первый вопрос звучал так: необходимо ли сегодня патриотическое воспитание в школах?

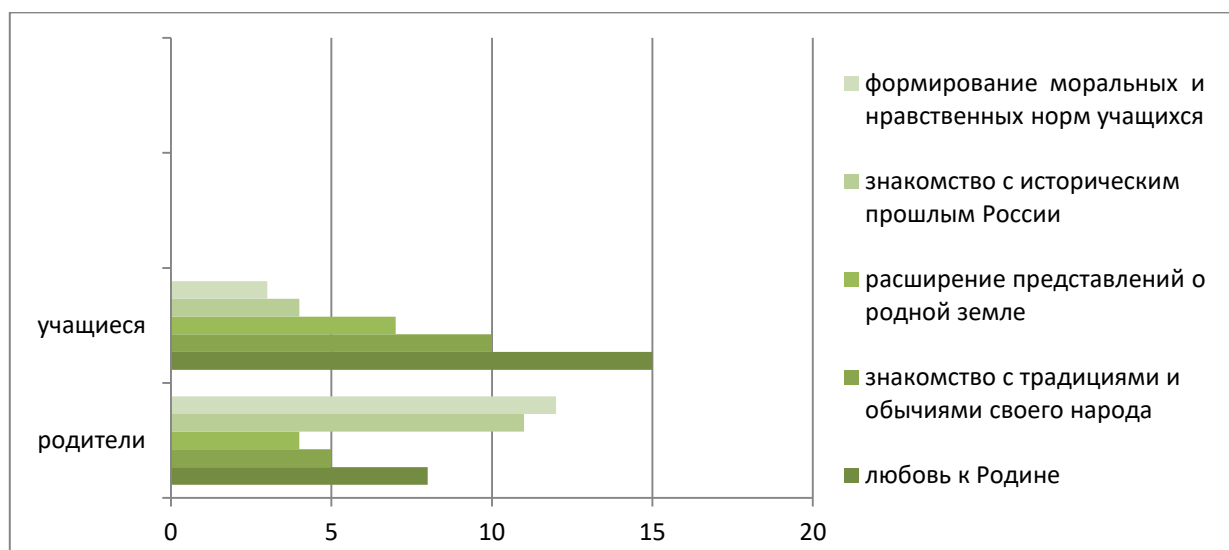
Исходя из ответов, можно сделать вывод, что большинство, как родителей, так и учащихся видят необходимость в патриотическом воспитании сегодня, что является, безусловно, положительным фактором. Однако, родители, ответившие «нет» на поставленный вопрос, считают, что для детей достаточно нагрузки по другим предметам и информации о патриотизме из других источников. Ученики, ответившие «нет», аргументировали свой ответ тем, что «данная тема им абсолютно не интересна».



Второй вопрос звучал таким образом: какова, на Ваш взгляд, цель патриотического воспитания?

Большинство родителей приоритетными направлениями выделяют формирование моральных и нравственных норм поведения, знакомство с историческим прошлым России.

Учащиеся же на первое место ставят цели, связанные с любовью к Родине и знакомством с обычаями и традициями своего народа.



Исходя из ответов, можно сделать вывод, что патриотическое воспитание играет важную роль в жизни учащихся и их родителей и обязательно должно присутствовать в учебной программе. Сегодня предлагается использовать следующие формы для популяризации патриотического воспитания в рамках занятий физической культуры: инновационные эстафеты с преодолением полосы препятствий; учебно-тренировочные сборы в детских лагерях, походы и другие мероприятия на учебных сборах; плавание, велоспорт, мотоспорт; военизированные игры и т.д.

Исходя из выше представленного, можно сделать вывод, что уровень патриотического воспитания находится сегодня на достаточно высоком уровне. В свою очередь, для исключения отрицательной динамики в данном направлении рекомендуется: начинать работать с детьми с ранних лет, фор-

мировать у них осознание важности патриотизма через изучение народного творчества, патриотических дат и событий, участия в гражданско-патриотических спортивных и образовательных мероприятиях.

Патриотизм является важнейшим нравственным качеством россиян на протяжении веков в истории России и одним из источников экономической и военной мощи Российского государства. И именно за патриотическим обществом лежит будущее нашей великой страны!

Список литературы

1. Постановление от 16 сентября 2014 года № 666 об утверждении концепции патриотического воспитания детей и молодежи республики Татарстан // III. Характеристика проблемы патриотического воспитания.

2. Постановление от 16 сентября 2014 года № 666 об утверждении концепции патриотического воспитания детей и молодежи республики Татарстан // IV. Цели, задачи и принципы патриотического воспитания молодежи Республики Татарстан .

3. Концепция государства молодежной политики Российской Федерации : (http://chastinskij.permarea.ru/nojovskoe/Obshhestvo/Molodezh/koncepcija_gosudarstvennoj_molodezhnoj_politiki_rossijskoj_federacii/)[Дата обращения 30.10.2023].

4. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года (https://www.consultant.ru/law/podborki/nacionalnaya_doktrina_obrazovaniya_v_rf_do_2025_goda/). [Дата обращения 30.10.2023].

5. Постановление РФ «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» // Бюллетень Министерства образования РФ. - М., 2002. - № 2. - С. 2-11.

УДК: 797.2

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

К.С. Пигида, А.С. Федорова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается вопрос организации занятий плаванием для детей с ограниченными возможностями. В нашем исследовании мы попытались обосновать необходимость сопровождения и адаптации занимающихся с ограниченными возможностями на первых занятиях и предложили примерный план.

Ключевые слова: плавание, программы дополнительного образования, дети с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Доступная среда», дополнительными нормативными актами права детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) закреплены в части совместного обучения со сверстниками. В паспорте мероприятий в рамках программы особое внимание уделяется мероприятием комплексного сопро-

вождения лиц с ОВЗ [3]. В отношении общеобразовательных организаций этот вопрос во многом уже разрешен, дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья особенно по физической культуре до сих пор вызывает много вопросов. Мы считаем что, процесс сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в системе дополнительного образования является актуальным [2]. Отсутствие точного понимания особенностей проектирования адаптированных программ для данной категории детей, возможностей сопровождения их узкими специалистами осложняет процесс двигательного развития [1]. Можно предположить что, качественное сопровождение позволит детям с ОВЗ не просто посещать занятия в организациях дополнительного образования (ОДО), но и стать успешными в рамках изучаемой направленности, и такая возможность должна появиться в каждой ОДО. Все это будет влиять, в конечном счете, на успешность социализации детей с ОВЗ.

Проведенный нами анализ имеющихся в открытом доступе программ дополнительного образования по плаванию показал, что программный материал и система организации занятий в большинстве своем не обнаруживает индивидуального подхода. В ходе проведения занятий с детьми с нарушениями слуха и зрения не проводится организационных мероприятий по адаптации детей к условиям и месту проведения занятий. В ходе наблюдения за процессом освоения навыка плавания детьми с нарушением зрения и слуха мы утвердились в необходимости введения в занятие упражнений на адаптацию занимающихся к условиям среды, и увеличить блок подводящих и имитационных упражнений.

При проведении занятий со слабовидящими детьми целесообразно начинать с упражнений имитационно-адаптационного характера. Упражнения следует проводить на суше, используя вербально-тактильное объяснение, проговаривать движение и выполнять вместе с занимающимся [4, 5]. Движение необходимо выполнять конечностью ребенка, чтобы у него сформировался правильный двигательный образ. В ходе адаптационного периода необходимо определить комплекс звуковых сигналов, которые будут говорить о начале и завершении задания, ошибках в выполнении. При проведении занятий по плаванию с детьми с нарушением слуха необходимо выработать комплекс жестов, который будет использоваться при обучении и перед каждым занятием его необходимо повторят, особенно на первых 15 занятиях.

В ходе проведения исследования нами был предложен примерный план организации начального обучения плаванию детей с учетом нозологии (Таблица). Мы предложили в каждом тренировочном занятии отводить 15 минут на адаптационные упражнения.

Такие как:

- ознакомление с местом проведения занятий 2-3 минуты;
- освоение жестов и звуковых сигналов, используемых в обучении (5-6 минут) развитие наглядно-действенной памяти;

- имитационные упражнения, знакомящие с изучаемым элементом (5-6 минут) развитие двигательной памяти.

Таблица – Распределение часов на 24 недели начального обучения плаванию для лиц с ОВЗ

Разделы подготовки	Часы
1. Общая физическая подготовка	63
2. Специальная физическая подготовка	49
3. Адаптационные мероприятия	18
4. Теоретическая подготовка	2
5. Контрольные и переводные нормативы	2
Общее количество часов	72
Кол-во часов в неделю	3

Адаптационные мероприятия проводятся в три этапа и направлены на формирование образно-двигательной и слуховой памяти.

На первом этапе следует сформировать базовый комплекс жестов, звуков и тактильных команд который поможет спортсменам с ОВЗ адаптироваться к водной среде. Также использование специализированных приемов общения с учетом нозологии позволит повысить плотность занятия, взаимопонимание между спортсменами и тренером.

Второй этап направлен на формирование, двигательной памяти и специфических двигательных ощущений, необходимых для выполнения изучаемых движений технически правильно, на этом этапе следует продолжать совершенствовать базовые комплексы общения. На третьем этапе следует формировать обратную связь от спортсмена к тренеру не только на уровне правильного выполнения элементов, а на уровне умения ощущать и самостоятельно дифференцировать, и исправлять ошибки, которые возникают в ходе обучения.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующее заключение. Независимо от контингента занимающихся форма проведения занятия физической культурой и спортом остается урок или тренировка, наполняемость группы спортсменов с ОВЗ 5–8 человек, продолжительность занятия 60-45 минут. Для обучения плаванию детей с ОВЗ можно использовать общепринятый алгоритм обучения. Однако использовать традиционный арсенал средств обучения является не целесообразным, так как на начальных этапах обучения плаванию необходимо наладить контакт с детьми. Для детей с нарушением зрения каждое занятие необходимо начинать с упражнений имитационно-адаптационного характера. Упражнения следует проводить на суше, сопровождая объяснением и выполнением вместе с занимающимся необходимого движения. Движение необходимо выполнять конечностью ребенка, чтобы у него сформировался образ правильного движения. Также для

слабовидящих детей необходимо определить комплекс звуковых сигналов, которые будут говорить о начале и завершении задания, ошибках в выполнении. Для детей с нарушением слуха необходимо выработать комплекс жестов, который будет использоваться при обучении.

Перспективным на наш взгляд может быть и выделение 3-4 занятий на ознакомление детей с условиями, где будут проходить занятия. Для детей с ОВЗ особенно с нарушением зрения и слуха прежде, чем начинать обучение плаванию следует несколько занятий отвести на социализацию. За эти занятия следует провести экскурсию по спортивному сооружению, где будут проходить тренировки, провести занятия в зале, где познакомить детей с жестами и звуками, которые тренер будет использовать в ходе занятия. Целесообразно, на эти занятия приглашать сурдолога и тьютора, которые обеспечивают сопровождение ребенка. Такой подход нивелирует трудности общения в ходе проведения занятия, и повысить моторную плотность и качество усвоения материала.

Список литературы

1. Дегтева, Л. В. Специфика дополнительного образования для лиц с ОВЗ / Л.В. Дегтева // Дополнительное профессиональное образование государственных и муниципальных служащих : Материалы всероссийского семинара, Москва, 11 декабря 2011 года. – Москва: Московская академия государственного и муниципального управления, 2012. – С. 34-37.
2. Дремин, В. П. Роль тьютора в физкультурно-спортивной деятельности детей с ОВЗ / В. П. Дремин, А. В. Хороших // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 306.
3. Соколова, О. Ю. Изобразительная деятельность в инклюзивном и дополнительном образовании : учебно-методическое пособие / О. Ю. Соколова. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2022. – 112 с.
4. Тихонова, И. В. Механизмы визуализации и их реализация в педагогическом процессе / И. В. Тихонова, М. М. Шестаков, К. С. Пигида // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 192-194.
5. Visualization of the educational process of motor actions and improvement of motor skills / I. Tikhonova, Ch. Pigida, L. Zhigaylova [et al.] // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference «Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports» (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00013. – DOI 10.1051/bioconf/20202600013.

СИСТЕМНАЯ РАБОТА КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

И.Е. Пономарева¹, И.В. Макрушина²

¹ Центр развития одаренности

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе представлена система работы классного руководителя, которая подразумевает интеграцию образовательно-воспитательных мероприятий с использованием основ здоровьесберегающих технологий, которые позволяют не только выстроить целостный процесс формирования мотивационно-потребностной сферы обучающихся, но и формировать культуру здоровья школьников.

Ключевые слова: системная работа, классный руководитель, обучающиеся, культура здоровья, основы здоровьесберегающих технологий, система воспитания, мотивационно-потребностная сфера.

В современной школе, именно на классного руководителя, ложится роль, связанная с установлением социально-образовательных связей между детьми, родителями администрацией учебного заведения, при которых достигается высокая эффективность успешно-результативной деятельности ребенка, как основного участника образовательно-воспитательного процесса [1].

Впервые, в постсоветской России в 2020 году, по инициативе Президента РФ был принят закон о воспитательной составляющей образования, где четко сформулированы основные целевые установки воспитания подрастающего поколения, а также представлены основные направления деятельности педагогического состава образовательных учреждений. В законе подчеркивается важность планомерной, системной работы классных руководителей, учителей предметников, а также администрации учебных заведений. В представленном, в Государственную Думу, законе раскрывается механизм системной организации деятельности педагогического коллектива, в котором важная роль, для реализации целевых установок, отводится классному руководителю и, который будет выступать как составная часть предметно-образовательных программ образования [3].

Под системой работы классного руководителя подразумевается интеграция образовательно-воспитательных мероприятий, способствующих достижению цели воспитания, заключенной в формировании личности ребенка [8].

Цель деятельности классного руководителя заключается в создании условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие коллектива класса;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы ценностных отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива класса и др. [4].

На рисунке 1 представлена траектория эффективного построения воспитательного процесса с детьми, в основу которого положена смысловая переориентация с социоцентрических к личностно-ориентированным позициям.

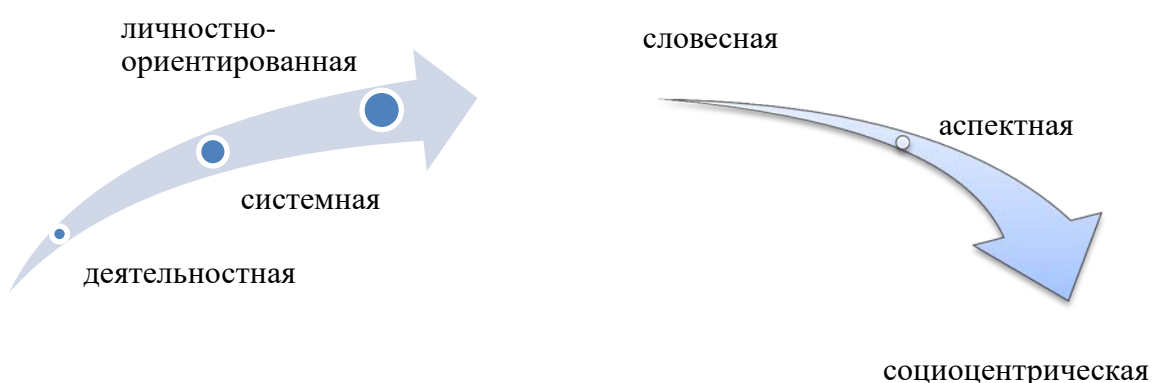


Рисунок 1 – Траектория эффективного построения воспитательного процесса [6]

По мнению С.В. Алексеева [1] системная работа классного руководителя заложена в основной идее воспитания подрастающего поколения, которая представлена в концептуальных документах системы образования, анализ которых, позволил сформулировать основные механизмы работы:

- аналитика деятельности;
- прогностика, моделирование, организация деятельности с конкретным коллективным образованием детей;
- контроль за реализацией плана работы;
- рефлексия, диагностика.

Анализируя направления деятельности, представленные в Положении о классном руководителе, следует отметить, что основная деятельность учителя связана с формированием личности ребенка, посредством формирования ценностного потенциала и культуры здоровья физического, психического, этическое воспитание, общепризнанные ценности, патриотического, интеллектуального и др. видов воспитания [8].

Здоровье подрастающего поколения, будущего страны становится государственной проблемой. Молодое поколение мало уделяет внимание подвиж-

ному образу жизни, предпочитая сидячий образ жизни, так как повсеместное использование компьютерных технологий, гаджетов этому способствует [7].

Содержание работы классного педагога приоритетно связана с реализацией цели физического воспитания, посредством использования методологической базы здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий [4].

Исходя из вышеизложенного следует, что в работе классного руководителя аккумулируются не только вопросы, связанные с формированием воспитательной функции, но и образовательной и развивающей. Особый акцент, по мнению ученых С.И. Варламова следует определить в сторону использования в работе педагога основ здоровьесберегающих технологий, позволяющих не только выстроить целостный процесс формирования мотивационно-потребностной сферы, но и сформировать у обучающихся культуру здоровья школьников [4].

Для актуализации работы педагога необходимой для дальнейшего углубленного изучения вопросов, связанных с разработкой и внедрением системных механизмов, способствующих формированию культуры здоровья обучающихся и должны быть отражены в планах работы классного руководителя и планах воспитательной работы школы:

- акцентировать внимание, при разработке годового плана работы на развитие системы педагогического воспитания, и включить обязательным разделом планов классных руководителей проведение воспитательной работы с использованием здоровьесберегающих технологий;
- учитывать индивидуальные особенности обучающихся, выстраивать векторные программы индивидуального воспитания культуры здоровья школьников;
- привлекать к разработке и реализации программы индивидуального воспитания культуры здоровья школьников учителей физической культуры, медицинских работников, психологов школы.
- обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих эффективной реализации воспитательного компонента ФГОС;
- разработка и реализация образовательных программ и дополнительных образовательных программ, с учетом воспитательного компонента ФГОС;
- использовать индивидуальный подход по всем видам работы обучающимся;
- индивидуализировать процесс формирования воспитательной работы в урочное и внеурочное время;
- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей с индивидуальными особенностями;

- актуализация системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания;
- распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

Таким образом, использование в работе педагога основ здоровьесберегающих технологий позволяет не только выстроить целостный процесс формирования мотивационно-потребностной сферы, но и сформировать у обучающихся культуру здоровья школьников.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Экологическая концепция безопасности образовательной среды школы // Биология в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-51.
2. Белоусова Н.А., Мамылина Н.В., Здоровьесбережение - необходимый компонент безопасности образовательного процесса. Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России: сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. Участием (23-24 ноября 2012 г.) / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина. - Челябинск, Изд-во ООО «Цицеро». - 2012 - С. 61-64.
3. Богатырев А.И. Теоретические основы педагогического моделирования (сущность и эффективность) [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rusnauka.com/SND/Pedagogica/2 bogatyrev%20a.i..doc.htm>
4. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2. -С.65-66.
5. Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования: учебное пособие / Э. М. Казин, Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман и др.; отв. ред.: Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина. М.: Омега-Л, 2014. 575 с.
6. Иванова, Н. В. Алгоритм построения успешной образовательной деятельности на уроке физической культуры / Н. В. Иванова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2022. – № 4. – С. 38-43. – DOI 10.53742/1999-6799/4_2022_38_43. – EDN RNHUGI
7. Казин Э.М. Региональный опыт создания механизма интеграции, координации, взаимодействия деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников // Здоровьесберегающее образование. - 2014. - № 3 (39). - С. 28-31.
8. Хаустов Н.А. Система работы классного руководителя с трудными подростками в школе // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2011. №24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-raboty-klassnogo-rukovoditelya-s-trudnymi-podrostkami-v-shkole-1> (дата обращения: 20.03.2023).

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЗАДАЧА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т.В. Пономарева¹, С.А. Хазова²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

² Кубанский государственный университет

Аннотация. В данной статье раскрывается важность комплексного обеспечения процесса становления профессионального мировоззрения специалистов сферы оздоровительной и адаптивной физической культуры; обосновывается правомерность организации данного процесса в рамках системы непрерывного образования.

Ключевые слова: профессиональное мировоззрение; становление; качество профессиональной деятельности; качество жизни; специалисты оздоровительной и адаптивной физической культуры; непрерывное образование; целевые ориентиры; задачи и функции.

Поддержание достаточного качества жизни населения в определяющей степени зависит от эффективности функционирования всех социально-экономических сфер страны и, следовательно, от качества работы различных специалистов. Известно, что качество жизни складывается из множества показателей, среди которых важное место занимает состояние здоровья граждан, их физическое и социально-психологическое самочувствие. В свою очередь, здоровьесбережение населения – профессиональная миссия не только медицинских работников, но и, в частности, специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Поэтому обеспечение высокого уровня готовности указанных специалистов к трудовой деятельности, поддержание и совершенствование их профессионализма в течение длительного времени – задачи, решение которых представляется социально значимым и практически востребованным.

Преыдущие 20–30 лет развития педагогической науки при рассмотрении и поисках решения проблем обеспечения качества профессиональной подготовки, ее совершенствования и т.п. акцент делался, преимущественно, на обогащении компетентностно-ориентированных личностных характеристиках специалистов; компетентностный подход непременно рассматривался как ведущий методологических ориентиров исследований данной области. В последние годы актуализировалась проблематика, дополняющая вышеназванную, и связанная с обеспечением профессионального воспитания трудоспособного населения, его непрерывным обновлением. В данном аспекте сегодня, наряду с вопросами развития профессионально важных личностных

качеств и способностей, объективирована тематика формирования, совершенствования и т.д. – становления профессионального мировоззрения специалистов. Подчеркивается важность непрерывности данного процесса, его систематического ценностно-содержательного модернизирования адекватно изменяющимся социальным условиям, ведущим личностным характеристикам граждан, профессиональным задачам и функциям, сущности и видов трудовых процессов и пр.

Востребованность новых научных знаний в вышеуказанной области подтверждается тем, что в паспорте научной специальности 5.8.7. – Методология и технология профессионального образования формирование профессионального мировоззрения обозначено как самостоятельное направление исследований. Более того, оно детально представлено в «Перечне актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании» [11]. В нем, среди «наименований актуальных тематик» представлены: 7.1.42 – «Теоретико-методологические основы формирования профессионального мировоззрения будущих специалистов (по отраслям)»; 7.20.3 – «Дополнительное профессиональное образование как эк экосистема профессионального развития педагогических кадров»; 7.25.7 – «Формирование профессионально-ориентированного мировоззрения представителей педагогических профессий...» и многие другие, сопряженные с указанными [11].

Таким образом, актуальность проблемы становления профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры очевидна. Очевидным также является и положение о том, что данный процесс должен строиться в рамках целостного процесса непрерывного образования. Это объясняется сущностью самого понятия «становление», как процесса, отражающего не только поддержание какой-либо системы в активном функциональном состоянии, но и детерминация постоянного развития и саморазвития этой системы, при котором приобретаются качественно новые признаки, новая органическая целостность [9]. Такое понимание согласуется с сущностным признаком непрерывного образования, как постоянного, системного и относительно «бесконечного» процесса самосовершенствования. Обеспечение непрерывности профессионального развития и саморазвития – один из ключевых ориентиров российской государственной политики в области развития образования. Это отражено в нескольких нормативно-правовых документах федерального уровня, например: «развитие системы кадрового обеспечения сферы образования, позволяющей каждому педагогу повышать уровень профессионального мастерства на протяжении всей профессиональной деятельности» [4]; «непрерывность и преемственность профессионального развития педагогических кадров», как базовый принцип подготовки педагогических кадров [8] и др.

Прежде всего отметим, что в государственных документах понятие непрерывного образования трактуется не только в структурно-системном аспекте (как совокупность организаций и учреждений), но и в личностно-результативном аспекте – как процесс обогащения, роста образовательного

потенциала личности (включая и общее, и профессиональное содержание знаний, умений, стремлений и т.д.) [13]. Принятое в России понимание соотносится с одним из трех существующих ныне подходов к данному феномену, а именно – непрерывное образование как образование на протяжении всей жизни (life-long learning education). Данная концепция базируется на совокупности трех основных принципов:

– обучение длиною в жизнь – принцип, ориентирующий на постоянство образовательного и самообразовательного процесса в течение жизни человека;

– образование шириною в жизнь – принцип, определяющий важность совершенствования личности в разных сферах жизни, сферах жизнедеятельности (а не только в профессии);

– самомотивация к образованию – принцип, указывающий на внутреннюю детерминированность саморазвития осознанными жизненными и профессиональными потребностями, интересами, удовлетворение которых возможно только посредством образования [6].

В контексте нашего исследования указанный взгляд на непрерывное образование является ведущим, однако две оставшихся позиции также важны. Так, рассмотрение непрерывного образования как системы образования взрослых определяет необходимость акцентировать внимание на создании условий для самообразования (одна из форм образования), придает ключевую значимость неформальному и информальному (индивидуальная познавательная деятельность) видам непрерывного образования. А понимание непрерывного образования как атрибута системы профессионального образования, также актуализируя важность самообразования, еще и определяет выбор организационных форм образования (корпоративное обучение, повышение квалификации и т.д.) [2].

Как отмечает Н.Г. Милорадова, сложившаяся система непрерывного образования, отвечая на запросы времени, актуальные и перспективные потребности государства и общества в уровне квалификации, компетентности граждан, специалистов, должна обеспечивать и потребность личности в ценностно-ориентационном, духовно-нравственном развитии, постоянном самосовершенствовании [10]. Структурно непрерывное образование представлено четырьмя основными компонентами: традиционным государственным (дошкольное и школьное образование, профессиональное образование, повышение квалификации и переподготовка); общественным (курсы и семинары, библиотечные фонды, ресурсы СМИ, включая интернет); единая государственная система профориентации и профотбора; непрерывное педагогическое образование и самообразование [10].

Целевые ориентиры непрерывного образования за период его развития претерпели некоторые изменения. Первоначально оно носило компенсаторную функцию и имело целью восполнение недостающих компетенций, несформированных ранее знаний и умений (преимущественно, формальные формы образования). Затем его приоритетом стало повышение квалификации

в тех областях, которые претерпели значительное развитие, существенно обновились; одной из наиболее востребованных организационно-содержательных форм выступала переподготовка и повышение квалификации (сочетание формального и неформального образования). Сегодня непрерывное образование носит опережающий характер и нацелено на создание возможностей для адаптации человека к постоянно меняющимся социальным условиям путем превентивного формирования и развития всего многообразия необходимых для этого качеств и способностей. Самообразование (информальное образование) с использованием общественных содержательно-организационных форм стало ведущим в данной системе.

В настоящее время ученые называют следующие ведущие признаки-характеристики непрерывного образования:

- распространенность на весь процесс жизни, как во времени, так и по сферам жизнедеятельности;

- свобода от географических ограничений благодаря активному использованию дистанционных форм образования;

- открытость образования – интеграция и взаимообогащение способов и результатов познания мира (в широком смысле);

- приоритет самообразованию, при котором ведущим фактором успешности выступает интенсивная самостоятельная работа, детерминированная внутренней положительной мотивацией и предполагающая свободный вариативный выбор целей, направлений, содержания, объемов и т.д. [1, 2, 5, 7, 10, 12].

Образование обеспечивает возможность функционирования и развития всех сфер экономики. В связи с этим экономисты, как практики, так и теоретики, считают образование, непрерывное профессиональное образование важнейшим механизмом совершенствования человеческого капитала, причем ввиду его влияния и на компетентностные ресурсы субъектов труда, и на их мотивационно-ценностные характеристики. С данной позицией солидарны педагоги, отмечающие что именно образованию принадлежит ведущая роль в совершенствовании и активизации потенциалов личности, обеспечивающих конкурентные преимущества в течение всей профессиональной жизни [5].

С позиции отечественной науки непрерывное образование представляется ориентированным не на узко-компетентностные цели, а на более широкие цели, связанные с постоянным, пожизненным совершенствованием и самосовершенствованием человека, выступающего самоцелью и самоценностью [5]. Логично, что среди его функций отечественные ученые раскрывают и функции, выходящие за пределы конкурентных профессий, например:

- профессиональную – формирование востребованных профессиональных компетенций и квалификаций, на основе этого – приобретение новых профессиональных возможностей;

- социальную – освоение всего многообразия культуры (ее ценностей, видов деятельности и пр.) через взаимодействие с обществом, экономической

сферой, государством – формирование разносторонней функциональной грамотности (финансовой, информационной, языковой, правовой и пр.);

– личностную – удовлетворение индивидуальных познавательных потребностей, интересов, увлечений [3].

Таким образом, и методологические, и исторически правильным считаем рассмотрение становления профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры в ракурсе целей, ценностей, форм и способов непрерывного образования.

Список литературы

1. Андреев, А.А. Педагогика высшей школы (Прикладная педагогика): Учебное пособие: В 2 кн. – М.: МЭСИ, 2000 Кн. 1 - 141.

2. Арнаутов, В.В., Сергеев Н.К. "Историко-педагогический анализ становления и развития системы непрерывного педагогического образования" [Электронный ресурс] // - Режим доступа: http://www.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog_11/istpedan.htm

3. Бессонова, А.В. Педагогические условия развития профессионального самоопределения курсантов военных образовательных организаций высшего образования: дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бессонова Анна Владимировна. – Санкт-Петербург, 2019. – 295 с.

4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года [ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701].

5. Дегтерев, В.А. Интегративно-дифференцированный подход в системе непрерывного профессионального образования специалистов социальной сферы : монография / В.А. Дегтерев, И.А. Ларионова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : Ажур, 2017. – 332 с.

6. Зайцева, О.В. Непрерывное образование: Основные понятия и определения / О. В. Зайцева // Вестник ТГПУ. - 2009. - Выпуск 7 (85). – С. 106-109.

7. Каптерев, А.И. Менеджмент знаний: от теории и технологиям : науч.-метод. пособие / А. И. Каптерев. - Москва : Либерей-Бибинформ, 2005 (ГУП МО Раменская тип.). - 296 с.

8. Концепция подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года» [Распоряжение Правительства РФ от 24 июня 2022 г. №1688-р].

9. Лялина, Т.К. Содержательные характеристики процесса «Становление образовательной организации» / Т.К. Лялина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – С.134-138.

10. Милорадова, Н.Г., Психология и педагогика [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <https://psyera.ru/4313/nepreryvnoe-obrazovanie>

11. Перечень актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании» / Под редакцией В. М. Филиппова. – Москва, 2023. – 120 с.

12. Резванов, С.В. Социокультурная среда и открытое образование / С.В. Резванов, М.А. Батюшин // Информационные технологии в образовании / Ред. кол.: Мешков В. Е. и др. – Шахты, 2000.

13. Федеральная целевая программа развития образования на 2006–2010 годы. - Режим доступа: <http://elementy.ru/library9/r1340.htm>

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.В. Пономарева, О.С. Попова, В.В. Положаева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Статья анализирует влияние волонтерской деятельности на формирование коммуникативной компетенции и профессионального взаимодействия обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Ключевые слова: профессиональное взаимодействие, коммуникативная компетенция, специалисты адаптивной физической культуры, волонтерская деятельность, качества личности, развитие личности, волонтерство, бакалавр по адаптивной физической культуре.

Современная система образования предъявляет высокие требования к формированию профессиональных компетенций бакалавра адаптивной физической культуры, которые позволят специалисту эффективно выполнять трудовые функции и быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям труда [4].

Уникальность профессиональной подготовки бакалавров в области адаптивной физической культуры требуют развития определенных личностных качеств, таких как: коммуникабельность, умение работать в команде, лидерство, стрессоустойчивость, ответственность, самоорганизация, доброжелательность и тактичность, поэтому важно уже на первоначальной стадии обучения у обучающихся развивать навыки профессионального взаимодействия [3].

Значение роли волонтерской деятельности безусловно, волонтерское движение оказывает положительное влияние на личностное и профессиональное развитие студентов. Волонтерство также помогает студентам расширить свои горизонты, приобрести новые навыки и знания, которые могут быть полезны в будущей профессии. Кроме того, участие в волонтерских проектах может стать ценным опытом для резюме и помочь при трудоустройстве. [2, 3].

Участвуя в мероприятиях волонтерской направленности в адаптивной физической культуре, студенты обучаются специальным навыкам, это способствует формированию их профессиональной компетентности и самореализации. Участие в волонтерских программах также повышает активность молодых людей во всех сферах жизни, требует от них большей ответственности.

сти и самоконтроля. Это обусловлено тем, что основной целью волонтерства является развитие личности самого волонтера.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма в течение 4 лет. В исследовании приняли участие обучающиеся факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Контингент исследуемых составил 50 человек, выделено 2 группы: экспериментальная – 25 человек, регулярно участвующих в волонтерской деятельности факультета и контрольная - 25 человек, не принимающих участие в волонтерской деятельности.

Для оценки влияния волонтерской деятельности на формирование профессионального взаимодействия использовали методику В.П. Прядина «Ответственность как системное качество личности».

При оценке личностных качеств, необходимые для высокого уровня профессиональной подготовки, у исследуемого контингента были выявлены следующие изменения, которые были вызваны влиянием от активного и постоянного участия обучающихся в мероприятиях волонтерской направленности различного уровня значимости (таблица).

Таблица – Динамика показателей оценки качеств личности обучающихся контрольной и экспериментальной группы в ходе проведения эксперимента

Показатель	В начале исследования (n=25)		По окончании исследования (n=25)		P
	M±m				
«Динамическая эргичность» (балл)	КГ	15,4±0,49	23,3±0,88	<0,05	
	ЭГ	15,5±0,68	27,5±1,10*	<0,05	
«Динамическая аэргичность» (балл)	КГ	25,30±1,41	19,56±1,50	<0,05	
	ЭГ	24,75±1,60	14,17±0,95*	<0,05	
«Мотивация социоцентрическая» (балл)	КГ	25,30±1,41	19,56±1,50	<0,05	
	ЭГ	24,75±1,60	22,17±0,95*	>0,05	
«Мотивация эгоцентрическая» (балл)	КГ	19,56±1,50	25,30±1,41	<0,05	
	ЭГ	18,75±1,60	14,17±0,95*	<0,05	
«Результативность предметная» (балл)	КГ	14,75±1,39	23,28±1,59	<0,05	
	ЭГ	14,43±1,06	28,23±1,47*	<0,05	
«Результативность субъектная» (балл)	КГ	28,40±1,79	24,84±1,83	>0,05	
	ЭГ	27,29±1,79	14,33±1,19*	<0,05	
«Регуляторная интернальность»	КГ	15,83±0,82	24,89±0,93	<0,05	
	ЭГ	15,29±0,90	29,22±0,62*	<0,05	
«Регуляторная экстернальность» (балл)	КГ	17,44±0,68	15,83±0,90	>0,05	
	ЭГ	16,10±0,65	10,67±0,56*	<0,05	
«Трудности» (балл)	КГ	25,75±1,92	19,76±1,65	<0,05	
	ЭГ	26,25±1,86	17,74±1,71*	<0,05	

Примечание: * – достоверность различий между группами, при p<0,05

При оценке показателей динамическая эргичность и аэргичность определялся уровень поведенческой активности или пассивности.

Критерий «Динамическая эргичность» отражает способность обучающихся самостоятельно выполнять трудные задания (без учета контрольной функции), его динамика в экспериментальной группе составила 77%, а в контрольной группе – 51% (таблица). Выявлено, что на момент начала исследования уровень динамической эргичности или ответственности в обеих группах был нейтральным и зависел от ситуационного проявления ответственности. У обучающихся, не участвующих в волонтерской деятельности, он так и остался на данном уровне, не смотря на достоверные изменения, а у лиц, отнесенных к экспериментальной группе, участвующих в волонтерской деятельности, показатель достиг уровня выраженной характеристики ответственности.

Критерий «Динамическая аэргичность» характеризует уровень нерешительности и необязательности студентов, динамика показателя в экспериментальной группе - 43 %, а в контрольной группе - 23%. Так, на момент начала исследования уровень динамической аэргичности или необязательности в обеих группах был ближе к выраженным характеристикам, а по окончании исследования у обучающихся, не участвующих в волонтерской деятельности уровень нерешительности и необязательности при выполнении различных видов деятельности был выше, чем у лиц, отнесенных к экспериментальной группе, участвующих в волонтерской деятельности.

При оценке показателей мотивации социоцентрической и эгоцентрической определялся уровень мотивации при выполнении задания командой или самостоятельно с позиции обратить желание на себя.

Критерий «Мотивация социоцентрическая», свидетельствующий о приоритетности мотивации для выполнения заданий командой, возможности работать в коллективе и быть частью общества достоверно изменился к концу обучения только в контрольной группе, его прирост составил 23% (таблица). На начало исследования в обеих группах исследуемый показатель был довольно выражен, обучающиеся с желанием выполняли командные задания. К окончанию исследования уровень социоцентрической мотивации в экспериментальной группе не изменился, студенты с высоким уровнем мотивации продолжали работать в команде, тогда как у студентов, отнесенных к контрольной группе данный показатель стал нейтральным и носил ситуационный характер.

Критерий «Мотивация эгоцентрическая» отражает приоритетность мотивации для выполнения заданий самостоятельно, лично значимую мотивацию, желание обратить внимание на себя в процессе деятельности и получить поощрение или вознаграждение. Динамика показателя в экспериментальной группе составила 24%, а в контрольной группе – 29%, при $p < 0,05$ (таблица). В начале исследования уровень мотивации эгоцентрической в обеих группах располагался на нейтральном уровне, обучающиеся не стремились к выражению своей личности при выполнении задания, однако, после

включения в волонтерскую деятельность у студентов экспериментальной группы она снизилась и была слабо выражена, так как ребята обычно работали в команде и у них преобладала мотивация социометрическая. В контрольной же группе уровень эгоцентрической мотивации повысился и достиг нижней границы уровня выраженности личной мотивации.

При оценке показателей результативности предметной и субъектной оценивали возможность выполнения заданий при работе в команде добросовестно и с самоотдачей или для самореализации и личностного развития, выявлена определенная динамика.

Критерий «Результативность предметная» характеризовала возможность выполнения работы в команде с самоотдачей общему делу, динамика исследуемого показателя в экспериментальной группе составила 96 %, а в контрольной группы - 58% (таблица). В начале исследования уровень предметной результативности в обеих группах был нейтральным и зависел от ситуационного проявления ответственности при выполнении коллективных дел. К окончанию исследования результат изменился только у лиц, отнесенных к экспериментальной группе, участвующих в волонтерской деятельности повысился и достиг выраженных характеристик предметной результативности.

Критерий «Результативность субъектная» свидетельствующая о возможности выполнения задания самостоятельно с целью саморазвития и самореализации. Достоверная динамика исследуемого показателя в ходе проведения исследования выявлена только в экспериментальной группе и составила 47% (таблица).

При оценке показателей регуляторной интернальности и экстернальности судили об уровне способности брать ответственность на себя и выявили следующую динамику (таблица).

Критерий «Регуляторная интернальность» отражает способность к самостоятельности, самокритичности и возможность брать ответственность на себя при выполнении задания. Динамика показателя носила статистически достоверный характер в экспериментальной группе составила 79%, а в контрольной группе - 57%. На момент начала исследования регуляторная интернальность в обеих группах имела низкий уровень, по окончанию проводимого эксперимента исследуемый показатель вырос, в экспериментальной группе он достиг выраженных характеристик, а в контрольной составил нейтральный уровень и зависел от ситуации.

Критерий «Регуляторная экстернальность» свидетельствует о склонности к перекладыванию ответственности на других или обстоятельства, динамика данного показателя в ходе эксперимента отмечалась только в экспериментальной группе и составила 34 % (таблица). Необходимо отметить, что на момент начала исследования регуляторная экстернальность располагалась на нейтральном уровне в обеих группах. По завершению исследования уровень регуляторной экстернальности в экспериментальной группе снизился и расположился на уровне слабой выраженности, обучающиеся не перекладывали ответственность друг на друга. В контрольной группе уровень регуляторной

экстернальности не изменился, соответствовал нейтральному уровню и зависел от ситуации.

При оценке показателя трудности судили о возникновении трудностей при выполнении заданий. Динамика показателя в экспериментальной группе составила 32 %, а в контрольной группе достигла 23 % ($p < 0,05$) (таблица). Следует выделить, что на момент начала исследования уровень трудности в обеих группах имел выраженные характеристики, обучающиеся часто обозначали трудности при выполнении заданий, а по окончании обучения данный показатель в обеих группах снизился, но респонденты в экспериментальной группе реже отмечали трудности при выполнении заданий, чем в контрольной.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что участие обучающихся в волонтерской деятельности способствовало повышению уровня личностных качеств работы в команде, что является важным фактором для формирования коммуникативной компетенции специалиста в области адаптивной физической культуры.

Профессиональное взаимодействие бакалавров в области адаптивной физической культуре базируется на таких личностных качествах, как толерантность, отзывчивость, терпеливость, сострадательность, чуткость, доброжелательность и тактичность, что определяет особенность профессиональной подготовки будущих специалистов и важности участия в мероприятиях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различной направленности уже на стадии обучения.

Следовательно, участие в волонтерской деятельности обучающихся в период образовательной деятельности способствовало формированию коммуникативной компетенции и повышению уровня профессионального взаимодействия специалиста по адаптивной физической культуре за счет формирования личностных качеств работы в команде, что является важным фактором для специалиста в области адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Козырева, Е. В. Волонтерское движение в среде студентов вузов, готовящих специалистов по адаптивной физической культуре / Е.В. Козырева, А.С. Кобзарь, О.А. Шанарина // Вестник Самарского государственного университета. - 2020. - № 2(51). - С. 157-163.
2. Савельева, Т.А. Роль волонтерской деятельности в формировании профессиональных компетенций студентов-специалистов в области адаптивной физической культуры / Т.А. Савельева, А.Р. Шамсутдинова // Известия Уральского государственного университета. – 2020. – Т. 27. - № 6. – С. 80 – 85.
3. Федорова, Н.И. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуре // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2015. - №6 (69). – С. 278-280.
4. Щенникова, М.Ю. Организационно-методические условия реализации обучения специалистов физической культуры и спорта в рамках федерального проекта / М.Ю. Щенникова, К.Г. Клецов, А.Н. Щенников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С 393-402.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Представлен анализ особенностей взаимосвязи саморегуляции и жизнестойкости с различными видами копинг-стратегий подростков-спортсменов. Выявлено: жизнестойкость позволяет справляться с трудностями через активный поиск решения проблемы. Жизнестойкость и саморегуляция снижают вероятность применения избегания.

Ключевые слова: психологические ресурсы, жизнестойкость, саморегуляция, копинг-ресурсы, стресс, копинг-стратегии, спортсмены-подростки

Краткое введение. Рост нагрузок, конкурентной среды и увеличение требований к деятельности профессиональных спортсменов, сопровождающиеся стрессогенностью, ведут к состоянию неопределенности, возрастанию тревожных реакций и приводят к необходимости поиска психологических ресурсов, позволяющих успешно справляться со стрессом. На этапе подросткового возраста и его особых физиологических и ментальных тонкостей в сочетании с психологически сложными условиями спортивной среды, требующими высокой отдачи и усилий, данный вопрос приобретает особую актуальность.

Ресурсы представляют собой широкий спектр особенностей, очень важных для человека и позволяющих сохранить психологическую устойчивость в ситуации стресса. В широком смысле ресурсами могут выступать как материальные факторы, так и нематериальные. В числе вторых особое значение для человека играют личностные ресурсы, которые могут рассматриваться как когнитивные и поведенческие стратегии, актуализирующие решение сложных задач. На наш взгляд, потенциальными психологическими ресурсами эффективного стресс преодолевающего поведения могут выступать саморегуляция и жизнестойкость [1-5]. В качестве критерия успешности стресс преодолевающего поведения нами рассматриваются адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии.

Феномен жизнестойкости определяется как личностная особенность и система установок, которые поддаются формированию и дальнейшему развитию. В свою очередь, саморегуляция является осознанным и организованным воздействием личности на свою психику с целью перестройки ее характеристик и в зависимости от необходимого направления.

В связи с этим целью нашего исследования стал анализ особенностей взаимосвязи компонентов саморегуляции и жизнестойкости с различными

видами копинг-стратегиями, отличающихся по характеру конструктивности, подростков-спортсменов.

Описание материалов и методов. Методика диагностики стиля саморегуляции поведения (автор В.И. Моросанова), диагностики копинг-стратегий «SACS» (автор С. Хобфолл), жизнестойкости (автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), корреляционный анализ по критерию Пирсона.

Выборка исследования: 50 подростков-спортсменов, являющихся кандидатами в мастера спорта, специализирующихся в спортивной акробатике, художественной гимнастике, греко-римской и вольной борьбе.

Описание результатов исследования. Анализ корреляционных данных отражен в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между показателями жизнестойкости, саморегуляции и копинг-стратегиями спортсменов-подростков (n=50)

		Конструктивные копинг-стратегии			Неконструктивные копинг-стратегии			
		Ассертивные действия	Вступление в социальный контакт	Поиск социальной поддержки	Избегание	Манипулятивные действия	Импульсивные действия	Асоциальные действия
Компоненты жизнестойкости	Вовлеченность	0,28*	0,33*					
	Контроль	0,37**			-0,41**			
	Принятие риска	0,29*			-0,33**	0,27*		
	Жизнестойкость	0,34**			-0,35**			0,29*
Компоненты саморегуляции	Моделирование				-0,38**			
	Оценивание результатов				-0,39**			
	Гибкость			0,38**	-0,35**			0,27*
	Самостоятельность						0,29*	
	Общий уровень саморегуляции			0,27*	-0,42**			0,37**

Примечание:

* – корреляция значима при $p \leq 0,05$;

** – корреляция значима при $p \leq 0,01$

Конструктивные копинги взаимосвязаны преимущественно с компонентами жизнестойкости. Так, ассертивные действия положительно взаимосвязаны с вовлеченностью, контролем, принятием риска. Вступление в социальный контакт положительно коррелирует с вовлеченностью.

Ассертивные действия выражаются в активном стремлении личности решить возникшую сложность. Чем выше вовлеченность в жизненные события, умение брать на себя риск и контролировать события жизни, тем выше вероятность того, что в ситуации стресса подросток-спортсмен будет стремиться к активному поиску решения проблемы.

И лишь поиск социальной поддержки положительно взаимосвязан с гибкостью как компонентом саморегуляции. Т.е. умение менять систему саморегуляции в связи с изменениями, возникающими в ситуации стресса, способствует формированию умения обращаться к окружению с целью получения поддержки.

Неконструктивные копинг-стратегии взаимосвязаны как с компонентами жизнестойкости, так и с компонентами саморегуляции.

Избегание отрицательно взаимосвязано с контролем, принятием риска, жизнестойкостью, моделированием, оцениванием результатов, саморегуляцией, гибкостью. Чем лучше проявляются регуляторные способности личности и умение выдерживать стрессовые факторы, тем ниже риск избегания сложностей, отрицания существования неприятных мыслей и преуменьшение значимости проблемы без поиска способов ее решения.

Полученные взаимосвязи свидетельствуют о том, что жизнестойкость является более мощным ресурсом, так как с одной стороны способствует повышению вероятности применения адаптивных копинг-стратегий, с другой – снижению неадаптивных.

В то время как саморегуляция – ресурс, позволяющий преимущественно снизить вероятность применения неадаптивного копинга – избегания.

Но не все полученные взаимосвязи настолько однозначны.

Например, манипулятивные действия положительно коррелируют с принятием риска. Импульсивные действия с самостоятельностью, асоциальные действия с жизнестойкостью, гибкостью, общим уровнем саморегуляции.

То есть, несмотря на то, что в целом компоненты саморегуляции и жизнестойкости конструктивно взаимосвязаны с копинг-стратегиями, есть взаимосвязи, несущие антиресурсный характер. Это значит, что с одной стороны, жизнестойкость подростков-спортсменов позволяет им справляться с возникающими трудностями, проявляя активный поиск решения проблемы.

С другой стороны, высокий уровень жизнестойкости и гибкости подростков, занимающихся спортом, может спровоцировать асоциальное и импульсивное поведение в качестве стратегии преодоления стресса.

Возможно, данная тенденция наблюдается лишь в выборке подростков, так как чрезмерная импульсивность на этапе пубертата в сочетании со спецификой спортивной деятельности, желанием самоутвердиться в обществе своих сверстников, доказать взрослым свою автономность и умение при этом идти на риск повышают вероятность возникновения асоциальных и импульсивных действий в случае неприятия.

Спорт воспитывает самостоятельность, умение планировать деятельность, организовывать работу, контролировать ход ее выполнения и оценивать результаты работы. Данные навыки закрепляют самоуверенность спортсмена в своей автономности и желании действовать по-своему.

Проводя анализ исследований, подобных нашему, нами были выявлены данные свидетельствующие о наличии взаимосвязи между уровнем сформированности волевой саморегуляции и применением продуктивных копинг-стратегий подростков, находящихся на разных этапах спортивного совершенствования [5].

Выводы. Подводя итог, проведенному исследованию отметим, что оба феномена (и саморегуляция и жизнестойкость) являются ресурсами в преодолении стресса. Но характер ресурсности отличается. Так, например, компоненты жизнестойкости в большей степени действуют в двух направлениях: снижая вероятность включения неадаптивного копинга (избегания) и повышая вероятность адаптивных копингов (ассертивные действия, вступление в социальный контакт). Компоненты саморегуляции в меньшей степени взаимосвязаны с конструктивными копингами и в большей степени с неконструктивными. Причем именно компоненты саморегуляции в большей степени потенциально могут быть антиресурсами, повышая вероятность асоциальных действий, манипулятивных и импульсивных реакций.

Подчеркнем тот факт, что квалифицированные спортсмены часто находятся в эмоционально напряженном состоянии «боевой готовности», что усугубляет состояние и без того чувствительной психики подростка. Поэтому развитая саморегуляция может стать причиной выбора асоциальных и прямых копингов, как способов сублимации негативных эмоций в спортивную злость.

Таким образом, саморегуляция и жизнестойкость спортсменов-подростков, с одной стороны способствуют выбору конструктивных стрессовых действий; с другой, повышает вероятность применения импульсивных, манипулятивных и деструктивных действий.

Список литературы

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
2. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 2 (18). – С. 1-22.
3. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности. / Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар: КГУФКСТ. – 2013. – №4. – С.74-78
4. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН; М.: Наука, 2012. – 519 с.
5. Захарова М.В., Комарова С.В., Карнеев Р.К., Карнеева О.А. Особенности волевой саморегуляции и копинг-стратегий подростков на разных этапах спортивного допол-

нительного образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 369-373.

б. Фассахова Т.А., Мираев Д.Н. Жизнестойкость и произвольная саморегуляция как личностный ресурс повышения конкурентноспособности спортсменов // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. Т. 1. С. 226-229.

УДК: 796.01:612

МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРАТКОГО ВАРИАНТА ТЕСТА ЛЮШЕРА

О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. На начальном этапе обучения в высшем учебном заведении, происходит адаптация, сопровождающаяся напряжением физиологических функций и нервно-психических процессов в организме. Предлагаемый вариант экспресс диагностики психоэмоционального состояния нервной системы, с применением краткого варианта теста Люшера, может успешно использоваться педагогами и тренерами на практике.

Ключевые слова: тест Люшера; адаптация; стресс; психоэмоциональное; состояние; работоспособность; тревожность; функциональное состояние нервной системы.

Профилактика нарушений адаптации у первокурсников, находящихся в новых психосоциальных условиях, должна основываться на данных изучения динамичных и стабильных свойств личности, адаптационных способностей нервной системы, динамики течения психических процессов. Такие исследования связаны с необходимостью использования малодоступных приборов, сложностью интерпретации полученных результатов, большими затратами времени на проведения исследования, что вызывает трудности у преподавателей и тренеров.

Предлагаемый вариант экспресс диагностики психоэмоционального состояния, работоспособности, функционального состояния нервной системы, с применением краткого варианта теста Люшера может успешно использоваться в педагогической и тренировочной деятельности. Высокая валидность и информативность полученных результатов при обследовании кратким тестом Люшера, позволяет оценить уровень психоэмоционального напряжения, тревожности, утомления, функциональное состояние вегетативной нервной системы, основные психологические особенности личности.

Тест Люшера является цветовым тестом и относится к группе тестов предпочтения эталонов цветов. Он основан на выборе в порядке предпочте-

ния цветовых стимулов, строго заданных по длине волны, насыщенности и светлости. Краткий вариант теста Люшера состоит из восьми цветных карточек, синего, сине-зеленого, оранжево-красного, светло-желтого, фиолетового, коричневого, черного и серого цвета. При обследовании спортсмену предлагается выбрать карточки в порядке предпочтения - от самого приятного цвета до наименее приятного, не связывая при этом свой выбор с обычным любимым цветом. Обследование проводится дважды с интервалом в 1-2 минуты. Второй выбор считается более валидным и отражает динамику относительно первого выбора.

Записанные в порядке предпочтения цвета, составляют цветовой ряд. Для удобства записи результатов обследования принято единое цифровое обозначение цветов: синий -1, зеленый - 2, красный - 3, желтый - 4, фиолетовый - 5, коричневый - 6, черный - 7, серый - (1,2).

Синий цвет означает спокойствие, удовлетворенность, релаксация, седативный эффект, нуждаемость в спокойствии, упорядоченной и размеренной жизни, отсутствии ограничений. Отвержение синего цвета соответствует беспокойное поведение, желание изменить отношения, эмоциональное напряжение

Зеленый - цвет воли, настойчивость, целеустремленность, постоянство, самоутверждения. Зеленый отвергается при эмоциональном напряжении, связанный с недостатком признания, унижение достоинства, невозможность изменить негативные сложившиеся обстоятельства.

Красный - цвет активности, деятельности, энергичности, желания добиваться успеха, вовлеченность в окружающие события. Отвержения красного говорит о физическом и нервном истощении, безвыходное положение.

Желтый самый светлый цвет теста, его предпочтении говорит о стремлении к свободе от стресса, тяге к интересному, новому. Отвержение желтого цвета говорит о разочаровании в своих надеждах, чувствует себя изолированным.

Фиолетовый цвет является предпочтением у чувствительных, манерных личностей, нуждающихся в душевной поддержке и близком общении. Отвержение фиолетового цвета, свидетельствует о рациональности, критической сдержанности, деловом подходе к решению межличностных проблем.

Коричневый цвет предпочитается при физическом дискомфорте, плохом самочувствии, обретение безопасности и физической удовлетворенности. Отвержение этого цвета свидетельствует о душевной слабости, стремлении скрыть болезненные ощущения.

Черный цвет символизирует отказ, негатив, негативное отношение к окружающим,

Серый цвет соответствует безучастности, отгороженности от социума.

Сочетание цветов, порядок их выбора имеет объяснения в авторской методике и позволяют выявить источники стресса, психоэмоциональное напряжение и тревогу, компенсирующие стресс варианты поведения.

Синий, зеленый, красный и желтый являются основными цветами и должны находиться на первых пяти местах, что соответствует норме психического состояния, отсутствие тревоги. Если основной цвет на 6 месте – 1 балл, на 7 месте – 2 балла, на 8 месте – 3 балла. Максимальный уровень тревоги – 8 баллов.

Краткий вариант теста Люшера позволяет исследовать функциональное состояние вегетативной нервной системы, коэффициент вегетатики (КВ) по формуле Ю.И.Филимоненко, работоспособность (1,2,3)

С целью изучения степени активации нервно-психических процессов и работоспособности обучающихся и спортсменов можно использовать формулу коэффициента активности (КА), предложенную Е.Н.Пилипенко (1990). Оптимальный цветовой выбор называют аутогенной нормой (АТН). Отклонения от аутогенной нормы, характеризуют в баллах утомление, напряжение, тревогу и стресс. Они соответствуют от -9 до +5 баллов.

Диагностика психоэмоционального состояния студентов первокурсников факультета спорта и адаптивной и оздоровительной физической культуры, кубанского университета физической культуры, спорта и туризма в начале учебного года показал наличие психоэмоционального напряжения. У студентов факультета спорта коэффициент тревожности, стресса, напряжения составил +4 балла у 65%, отсутствие стресса (до +5 баллов) у 35% обучающихся. Среди студентов факультета АОФК 83% обучающихся был высокий показатель стресса от до -2 до +6 баллов. Психофункциональное напряжение у студентов активно занимающихся спортом меньше, они лучше адаптируются к новым условиям, при обучении на первом курсе. Причиной этого является психоэмоциональная устойчивость, сформированная в результате длительной соревновательной деятельности и тренировочного процесса.

Таким образом, краткий вариант теста Люшера может быть использован для экспресс диагностики психоэмоционального состояния и адаптации студентов при обучении в вузе, проведение направленных психопрофилактических мероприятий в спортивных командах.

Список литературы

1. Бяловский Ю.Ю. Булатецкий С.В. Возможности комплексного использования ситуационного психологического тестирования и цветомерического теста Люшера в контроле физического состояния спортсменов. /Вестник новых медицинских технологий. №1.- С.127-129.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. /А.Анастаси,С.Урбина -7-е междунар. изд.-СПб,:Питер, 2003. 688 с.
3. Сугонян К.В. О психометрическом качестве тестовых «брендов» / К.В.Сугоняев //Развитие теории и практики профессионального психологического отбора в Вооруженных силах нового облика: материалы науч-практ. конф. (Москва, 31 октября 2012г.) /под общ. Ред. Ю.Н.Тучкова.-М:ВАГШ, 2012. - С. 228-252.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ДИДАКТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

М.С. Душко, Ж.А. Терпелец

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В представленных материалах рассматривается актуальность формирования цифровой грамотности, проблема использования средств современных цифровых технологий при обучении иностранному языку студентов спортивного вуза.

Ключевые слова: цифровизация; дидактическая трансформация; иностранный язык; обучение иностранным языкам; компетенция.

Лидирующее положение среди иностранных языков занимает английский язык. Знание языка служит объединяющим началом, позволяет эффективно взаимодействовать во всех жизненных аспектах. Спорт не является исключением. Знание английского языка сегодня – ключ к получению знаний, построению успешной карьеры. В поисках способов повышения эффективности обучения иностранному языку обучающихся преподавателями ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» изучаются различные подходы как отечественных, так и зарубежных исследователей [1, 2]. Обучение иностранным языкам претерпевает процесс дидактической трансформации отчасти из-за постоянно меняющихся условий в цифровом мире. Этот процесс характеризуется творческими подходами и динамичным развитием. При этом дихотомия между аналоговым и цифровым мирами намеренно растворяется, поскольку преподаватели и обучающиеся быстро перемещаются в разных контекстах. В статье поднимается вопрос о том, является ли цифровая грамотность на иностранном языке учебной компетенцией или это единственный способ приобретения этой компетенции, отличающийся не только с технологической, но и с трансформационно-дидактической точки зрения. Следует отметить, что обучение иностранному языку, которое претерпевает процесс дидактической трансформации, существенно меняется в результате новой педагогической хореографии – не только с точки зрения подхода, но и с точки зрения ее задач. Поэтому необходимо обсуждение и рефлексия этого процесса трансформации с целью создания нового содержания, целей и компетенций, а также сценариев обучения.

Обучение иностранным языкам является частью культуры цифровизации [9]. Если конкретизировать эту идею, то речь идет не только об уровнях цифровизации [4], но и о дидактической трансформации самого преподавания иностранных языков. Трансформационный потенциал цифровизации относится не только к технологическому аспекту, но и к динамическим процессам, таким как инновации и творчество [6]. Это приводит к новым разработ-

кам, которые влияют на преподавание иностранного языка не только в отношении методологических и дидактических решений в цифровой образовательной среде, но и в отношении обработки коммуникации и текстов, которые могут быть отражены в межкультурном контексте. Лютге и Мерсе выделяют четыре уровня рефлексии: язык, коммуникация, культура, тексты [7]. Одной из целевых ориентаций является развитие способности участвовать в иноязычном дискурсе. Опираясь на них, учащиеся могут участвовать в дискурсах, в том числе в цифровом мире. Но дело не только в чисто функциональном взгляде. Их образовательные процессы также включают в себя «технично-лингвистический, личностный и культурный компонент» [10]. Можно утверждать, что цифровизация расширяет целевое измерение коммуникативной компетенции [3]. Соответственно, целевая ориентация остается неизменной в своей основной направленности. Поэтому вполне возможно, что первое, что изменится, это способ достижения главной цели обучения иностранному языку – способность действовать межкультурно, расширяя коммуникативные навыки.

Дидактическая трансформация в цифровом пространстве включает в себя развитие ИТ-структур, способствующих обучению, использование цифровых образовательных сред и согласование общих целей всех действующих лиц, вовлеченных в образовательный процесс [8]. Heinen (2021) перечисляет следующие факторы успеха, способствующие обучению в условиях цифровой трансформации: работа в команде, индивидуальный подход к обучению, обратная связь [5]. Хотелось бы подчеркнуть важность сотрудничества в цифровом пространстве (как преподавателей, так и обучающихся), в котором отражается дидактическая трансформация [7]. Это может не только изменить путь к цели, но и ориентацию на цель через само сотрудничество.

Педагогическое развитие также находится в культуре цифровизации [9]. По мнению Сталдера, существует разница между цифровизацией как переносом аналогового носителя в цифровой носитель и цифровизацией как углублением процесса оцифровки, в котором «возникает новое пространство возможностей, которое характеризуется цифровыми медиа» [9]. В этом новом культурном пространстве возможностей речь больше не идет о добавленной стоимости или предполагаемой дихотомии аналогового и цифрового. Это новое пространство должно сочетаться с компетентностно-ориентированным обучением особенно в том, что касается всеобъемлющей цели дидактической трансформации. Популярность набирает внедрение онлайн-курсов и сопровождение курсов онлайн-компонентом. Онлайн-компонент предоставляет возможность отработки навыков, формируемых в течение реализации основной части дисциплины. Разработанные на сегодняшний день цифровые продукты находят свое применение в различных аспектах дисциплины.

Цифровизация меняет людей, а значит, и то, как мы, люди, учимся. Наша жизнь значительно ускорилась, а вместе с ней и наши ожидания от процесса обучения. В результате мы должны применять новые, более эффек-

тивные методы обучения и преподавания. Исследования дают полезную и увлекательную информацию об этих изменениях.

В настоящее время цифровизация затронула все уровни образования. Динамичное развитие цифровых технологий способствовало появлению цифровых средств, информационных ресурсов, содержание которых направлено на развитие знаний и навыков коммуникативной деятельности на иностранном языке. Для повышения конкурентоспособности вузу необходимо разрабатывать новые программы и совершенствовать методики преподавания дисциплин.

Список литературы

1. Анисимова О.Б., Ярмолинец Л.Г. Влияние особенностей современного поколения обучающихся на процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. №3. С. 73-77.
2. Гетман Е.И., Осадчая В.П. Подходы и методы обучения иностранному языку в неязыковом вузе физической культуры // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 101-108.
3. Bündgens-Kosten, J. & Schildhauer, P. (Hrsg.). (2021). Englischunterricht in einer digitalisierten Gesellschaft. Beltz Juventa.
4. Hallet, W. (2018). Ebenen der Digitalisierung. In C. Surkamp & Y. Khuen (Hrsg.), Klett Akademie – Digitalisierung im Englischunterricht. <https://www.klett.de/inhalt/digitalisierung-im-englischunterricht/ebenen-der-digitalisierung/6443>
5. Heinen, R. (2021). Bildung und Digitalität – ein Überblick über eine komplexe Beziehung. In D. von Elsenau, H. Sarx, W. Strauß & A. Torka (Hrsg.), Digitalität in Schule und Unterricht: Ein Leitfaden für die Praxis: alle Schulstufen (S. 17–27). Cornelsen.
6. Knauf, S. (2021). Kollaboratives Arbeiten in der Schule – wie sich Schüler/-innen- und Lehrer/-innenrolle verändern. In D. von Elsenau, H. Sarx, W. Strauß & A. Torka (Hrsg.), Digitalität in Schule und Unterricht: Ein Leitfaden für die Praxis: alle Schulstufen (S. 202–214). Cornelsen.
7. Lütge, C. & Merse, T. (2021). Revisiting Digital Education: Dialogues and Dynamics in Foreign Language Teaching and Learning. In C. Lütge & T. Merse (Hrsg.), Studienbücher. Digital Teaching and Learning: Perspectives (S. 9–20).
8. Reinhardt, J. (2023). Sprachbewusstheit 2.0. Digitalised Language Awareness. PFLB – PraxisForschungLehrerinnenBildung, 5 (3), 258–281. <https://doi.org/10.11576/pflb-6389>
9. Stalder, F. (2021): Was ist Digitalität? In U. Hauck-Thum & J. Noller (Hrsg.), Was ist Digitalität? Philosophische und pädagogische Perspektiven (S. 3–7). J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62989-5_1
10. Vogt, K. & Schmelter, L. (2022). Fremdsprachliche Bildung in der digitalen Welt. In V. Frederking & R. Romeike (Hrsg.), Fachliche Bildung in der digitalen Welt: Digitalisierung, Big Data und KI im Forschungsfokus von 15 Fachdidaktiken (Fachdidaktische Forschungen, Bd. 14) (S. 121–142). Waxmann.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА:
КАЧЕСТВО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, Н.В. Тютюнникова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается образовательная среда Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, раскрывается ее структура и содержание, анализируются функции и компоненты, определяется качество функционирования в настоящее время, а также показываются направления и траектории развития вузовской системы дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный вуз, образовательная среда, комплексная подготовка, повышение квалификации и переподготовка слушателей.

Введение. Большое значение в успешном выполнении физкультурно-спортивным вузом своей миссии, своего предназначения по подготовке квалифицированных кадров для отрасли «Физическая культура и спорт» имеет образовательная среда, представляющая собой сложный конгломерат, включающий комплексы разнообразных показателей, целевое предназначение которых способствовать повышению профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций у обучающихся, повышающих квалификацию, стажирующихся и переподготавливаемых слушателей, что служит базой для последующей высокопроизводительной эффективной и результативной деятельности, входящей в отраслевой классификатор профессий и специализаций (учитель физической культуры, тренер-преподаватель, врач-массажист, психолог, управленец и многое другое) [1, 3, 4].

То есть вузовскую образовательную среду можно представить в виде пространственного-образовательного облака, вбирающего в себя разнообразные качества и способности личности (телесные, когнитивные, ментальные и другие, которые развиваются и совершенствуются в процессе освоения дисциплин учебных планов, скомпонованных на современной основе и увеличивающих возможности обучающихся студентов и слушателей высокопроизводительно трудиться в избранном направлении, успешно нивелируя возникающие профессиональные риски [3, 5].

Результаты. В образовательной среде Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее университет) можно выделить комплекс функций, характеризующих особенности ее функционирования (рисунок 1), таких как адаптационная, социальная, интегративная, личностно-профессиональная.

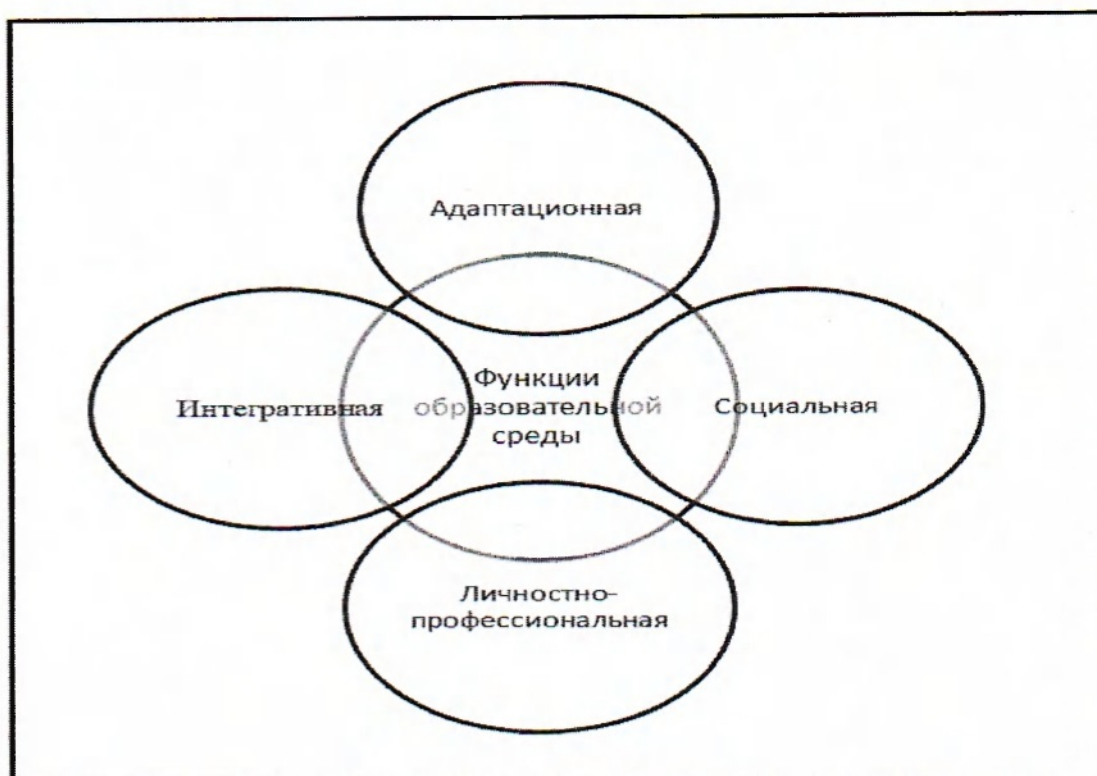


Рисунок 1 – Функции образовательной среды (по А.И. Артюхиной, 2017)
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

Адаптационная функция образовательной среды университета обеспечивает благоприятные условия приспособления обучающихся к условиям обучения, повышения квалификации, стажировки, переподготовки, которые сложились в университете и отличаются от условий предшествующей образовательной деятельности студентов и слушателей, как субъектов обучения.

Анализируя социальную функцию образовательной среды университета следует помнить, что физическая культура и система профильного высшего образования тесно взаимосвязаны и, можно сказать, неотделимы друг от друга, так как при формировании физкультурно-спортивного мировоззрения происходит формирование социальных и культурных норм поведения субъекта образовательного процесса – ведение здорового образа жизни, выполнение разумной для разных категорий обучающихся двигательной активности, соблюдение идеалов «фэйр-плэй», то есть дружбы, благородства и честной игры в воспитании у обучающихся высокой нравственности в физической культуре, спорте, жизни и так далее.

Интегративная функция образовательной среды университета характеризуется пониманием того, что параметры и процессы обучения функционально связаны с позитивными представлениями обучающихся, обеспечивающими целостное отражение действительности, то есть создающими из отдельных компонентов и фрагментов образовательных процессов целостное

представление о структуре и содержании будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Содержание личностно-профессиональной функции образовательной среды университета включает в себя все атрибуты системного вузовского образовательного пространства.

Наряду со структурой и содержанием функций образовательной среды физкультурно-спортивного вуза большое значение для качественной работы образовательной организации имеет сбалансированная компонентная структура вузовского образовательного пространства (рисунок 2).



Рисунок 2 – Компонентная структура образовательной среды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Компонентная структура образовательной среды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма включает в себя такие составные части, как пространственно-предметный, субъектно-социальный, методико-технологический, мотивационно-ценностный и личностно-психологический компоненты.

Пространственно-предметный компонент образовательной среды университета отражает те комфортные условия, в которых осуществляется образовательная деятельность обучающихся. Наличие красивого главного корпуса вуза (здание-памятник архитектуры регионального значения, построенное в 1912 году), спортивных корпусов для занятий легкой атлетикой, гимнасти-

кой, спортивными играми, наличие центра водных видов спорта, гребной базы, парусного центра, плоскостных сооружений и так далее, позволяет осуществлять образовательную деятельность в университете на высоком современном уровне. Сюда же следует отнести современное оснащение учебных аудиторий, продвинутый дизайн интерьеров и так далее.

Субъектно-социальный компонент образовательной среды университета характеризуется взаимоотношениями между субъектами образовательного процесса – учебной, внеучебной, тренировочно-спортивной, воспитательной и иной деятельностью. Функционирование многочисленных спортивных залов, плавательных бассейнов, футбольных полей, легкоатлетических стадионов, при проведении учебных занятий по общему курсу, специализации, повышению профессионального мастерства, вкупе с функционированием кружков художественной самодеятельности и досуговыми мероприятиями создают благоприятную почву для удовлетворения потребностей обучающихся, выраженных в чувстве собственной безопасности, поддержании устойчивой положительной самооценки и общественного признания.

Анализируя, методико-технологический компонент образовательной среды университета следует, обратить внимание на создание локальных образовательных сетей в университете, внедрение эффективных модулей дистанционного обучения, разработку и внедрение современных комплексов образовательных услуг, применение инновационных средств и методов обучения.

Об эффективности мотивационно-ценностного компонента образовательной среды университета можно судить по степени удовлетворенности мотивационно-значимых потребностей обучающихся, выражающихся в хорошей и отличной учебе, повышении уровня физкультурно-спортивной подготовленности, форсированности судейских навыков в избранном виде спорта и так далее.

Личностно-психологический компонент структуры образовательной среды университета характеризуют индивидуально-личностные способности обучающихся, способствующие формированию положительного отношения к своей настоящей и будущей профессиональной деятельности, разделенные на когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Образовательная среда Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма с приведенными выше функциональной и компонентной структурой и содержанием позволяет университету:

а) успешно осуществлять набор обучающихся по всем педагогическим категориям;

б) трижды подряд в период с 2018 до 2023 года побеждать в комплексном зачете на Всероссийских спортивных универсиадах среди всех вузов нашей страны;

в) своевременно, без существенных замечаний, проходить в Минобре России аккредитации на право ведения образовательной деятельности в отрасли «Физическая культура и спорт».

В качестве перспективных направлений развития образовательной среды университета, можно выделить такие, как:

а) комплексное обучение спортсменов и тренеров, по всем направлениям образовательной деятельности;

б) цифровизация образовательных процессов в университете;

в) активное внедрение во все направления образовательного процесса on-line, offline и IT технологий, включая повышение квалификации и профессиональную переподготовку кадров.

Заключение. Дальнейшее развитие образовательной среды (обучение, повышение квалификации, стажировка, переподготовка кадров) по обозначенным перспективным направлениям увеличит возможность Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма закрепиться и оставаться в группе лидеров вузовской образовательной деятельности и дополнительного профессионального образования в отрасли «Физическая культура и спорт» Российской Федерации.

Список литературы

1. Артюхина, А.И. Образовательная среда высшего учебного заведения как педагогический феномен (на материале проектирования образовательной среды медицинского университета): автореф. дис. ... докт. пед. наук. Волгоград, 2017. 40 с.

2. Липская, Л. А. Интегративная антропологическая концепция образовательного пространства спортивного вуза [Текст] / Л.А. Липская, О.Л. Карпова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - №6 - С. 29-31. - ISSN 1817-4779.

3. Соловьева, Е.А. Исследование роли предметно-пространственного компонента в формировании образовательной среды вуза // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2015. № 5 (12). С. 83-95.

4. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе [Текст] / Н.Ю. Сурова [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2021. - №1. - С. 47-49. - ISSN 0040-3601.

5. Шутова, Т.Н. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта [Текст] / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №9. - С. 102-104. - ISSN 0040-3601.

УДК: 796:378

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Н.В. Тютюнникова, О.Н. Костюкова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы организации обучения слушателей в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

Ключевые слова: слушатели, программы профессиональной переподготовки, федеральный проект «Спорт – норма жизни».

Введение. Вопросы повышения эффективности процессов обучения слушателей на дополнительных профессиональных программах (повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров) постоянно находятся в поле зрения ученых и специалистов, как в Российской Федерации, так и за рубежом [1, 2, 3].

Это обусловлено теми обстоятельствами, что в настоящее время качество образовательного процесса в подготовке и переподготовке специалистов в отрасли «Физическая культура» меняется с учетом разработанных образовательных и профессиональных стандартов.

В качестве траекторий модернизации процессов профессиональной переподготовки физкультурных кадров можно выделить ряд направлений, касающихся структурно-содержательных и организационно-методических аспектов осуществления этой важной части обучения слушателей [2, 3].

К ним, в частности, можно отнести реализацию федерального проекта «Спорт-норма жизни», в рамках, которого представлены программы повышения квалификации специалистов, а также программы профессиональной переподготовки кадров в течение 2020–2023 года.

В результате проделанной работы к инновационным направлениям, повышающим результативность процессов профессиональной переподготовки кадров, следует отнести программное обеспечение, электронно-образовательную среду, а также различные дистанционные технологии, повышающие возможности освоения, закрепления и совершенствования необходимых знаний, умений, навыков и компетенций, позволяющих улучшить качество подготовки слушателей.

Пристального изучения и анализа эффективности применения требуют разработанные программы ФУМО, внедряемые в вузах физической культуры, в рамках проекта «Спорт – норма жизни».

Представляет большой интерес изучение передового опыта организации и проведения работы со слушателями на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и кафедры дополнительного образования и развития квалификаций, на которых возложено использование различных инноваций в учебном процессе.

Одной из траекторий повышения качества процессов профессиональной переподготовки кадров, является использование при проектировании, планировании и проведении обучения слушателей различных нововведений, увеличивающих развивающий эффект от занятий с использованием дистанционных и цифровых образовательных технологий с учетом нормативно-правового обеспечения в рамках федерального проекта «Спорт-норма жизни».

Контингент слушателей на программах профессиональной переподготовки был сформирован согласно поданным заявкам из представителей Южного и Северо-Кавказского федеральных округов.

Всего прошли обучение и получили дипломы о профессиональной переподготовки 1335 слушателей:

- 2020 году было обучено 420 человек, в том числе инструкторов по спорту 370 человек, 50 тренеров по видам спорта;

- 2021 году прошли профессиональную переподготовку 800 слушателей из них: 500 инструкторов по спорту и 300 тренеров по видам спорта;

- 2022 году завершили свое обучение 135 инструкторов по адаптивной физической культуре.

Для успешного обучения слушателей использовались различные форматы: модульные программы, мастер-классы, индивидуальные занятия с преподавателями, мобильные приложения и другие.

Заключение. Своевременная модернизация учебных планов для инструкторов по спорту позволяет осуществить профессиональную переподготовку слушателей в течение 10 недель обучения (300 часов), а для тренеров по видам спорта в течение 19 недель (724 часа), что способствует повышению эффективности процесса обучения с учетом современных требований. Рост интереса к гибридным и офлайн-форматам обучения позволяют обучать новым востребованным профессиям на рынке труда.

В целом, профессиональная переподготовка кадров в физкультурно-спортивном вузе способствует повышению качества образования, формирует новые компетенции, которые потребуются слушателям в будущем.

Список литературы

1. Тхорев, В.И. Современные тенденции и стандарты образования [Текст]: Курс лекций / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 73 с.

2. Костюкова, О.Н. Применение профессионального стандарта в работе тренеров по пляжному волейболу/ В.В. Костюков, Л.В. Катрич // Пляжный волейбол : учебно-методическое пособие ВФВ. – Москва: ВФВ, 2020. – Вып. 27. С. 65-72.

3. Костюкова, О.Н., Лызарь О.Г. Опыт профессиональной переподготовки кадров инструкторов по адаптивной физической культуре // Материалы научно-практической конференции. По спортивной медицине. – КГУФКСТ, 2022. – С. 27-30.

4. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе [Текст] / Н.Ю. Сурова [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 1. - С. 47-49. - ISSN 0040-3601.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Г. Ярмолинец, В.П. Осадчая

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается опыт организации дополнительного иноязычного образования в вузах. Описаны структура и содержание дополнительного образования по иностранному языку в вузе физической культуры.

Ключевые слова: дополнительное образование, образовательные программы, лингвистическое образование, лингвистический центр.

Владение иностранным языком в современном мире, безусловно, необходимо, так как знание иностранного языка предоставляет новые возможности, а сам процесс овладения им формирует методологическую культуру мышления, формирует мировоззрение, дает возможность для более глубокого осознания родного языка, познать языковую картину мира, овладеть межкультурной коммуникацией и пр.

Вследствие изменений, происходящих в России и во всем мире претерпела и роль иностранного языка (ИЯ), как предмета в системе образования. Сейчас это базовый элемент в образовании, средство достижения профессиональной социализации личности. ИЯ рассматривается как общественная ценность, и соответственно, его включение в систему высшего образования является ответом на социальный заказ общества. ИЯ связан со всеми сферами деятельности социума: экономикой, политикой, искусством, образованием, военной сферой, спортивной деятельностью и т.д., отражая менталитет и языковую картину мира, которую он представляет [2].

Вузами России накоплен богатый опыт по организации дополнительного образования по иностранным языкам, реализующиеся через имеющиеся в вузах центры языковой подготовки, лингвистические центры и пр. Коммуникативная методика является приоритетной и в сочетании с разговорной практикой способствует формированию навыков устной речи.

В 2023 году востребованными языками стали английский, испанский, китайский, африканские и арабские языки. Однако последние две группы языков достаточно редко представлены в программах дополнительного образования вузов.

Целевой аудиторией лингвистических центров являются студенты, старшеклассники, специалисты различных сфер деятельности и др.

Предоставленные учебные программы предлагают многоуровневую подготовку по иностранным языкам. Обычно это пять уровней: Elementary,

Pre-Intermediate, Intermediate, Upper- Intermediate и Advanced (начальный, базовый, основной, выше среднего и уровень языкового мастерства).

Формирование групп проходит по результатам тестирования. Этой процедуре сложно следовать при небольшом контингенте обучающихся. Среднее количество слушателей в языковой группе 8–10 человек, но в настоящее время имеется тенденция к уменьшению их количества, что безусловно, связано с повышением качества образовательных услуг и привлекательно для обучающихся.

Занятия в системе дополнительного образования проводятся в удобное для слушателей время. Предусмотрена дневная и вечерняя форма занятий, тем не менее занятия в вечернее время более популярны, чем в дневное время.

Значительно варьируется объем образовательных программ (в часах) и длительность обучения (в неделях, месяцах). Экспресс-курсы и курсы менее 72 часов не очень популярны у слушателей. Предпочтение отдается более долгосрочным программам, которые в среднем составляют два или три месяца занятий. Предлагается много программ, в которых продолжительность обучения составляет от трех месяцев до трех лет, в зависимости от знаний и поставленных целей.

Программы реализуются квалифицированными преподавателями с высоким уровнем языкового и педагогического образования. К учебному процессу привлекаются и носители языка, что повышает аттрактивность курсов и мотивирует к изучению языка.

Образовательные программы центральных вузов (Москвы, Санкт-Петербурга), естественно, отличаются от образовательных программ других вузов России – здесь больше спрос на иностранные языки, разнообразнее рынок образовательных услуг, больше возможностей по привлечению носителей языка. Например, для проведения мастер-классов в течение семестра могут привлекаться преподаватели из ведущих университетов мира; имеется возможность проводить языковые курсы с лучшими преподавателями вуза, а также программы индивидуального обучения. Но в этих вузах выше стоимость предлагаемых услуг. В целом центральные вузы имеют больше перспектив и возможностей для реализации идеи непрерывного иноязычного образования. [1].

Реализация программ осуществляется посредством активного использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе, а также внедрения дистанционных образовательных программ. Занятия проводятся на основе комбинированных технологий, предполагающих проведение сетевых занятий, занятий на основе технологий спутникового телевизионного вещания. Интерактивность слушателей обеспечивается при помощи электронной почты, телеконференции, видеоконференцсвязи [3,5].

Существует огромное разнообразие программ дополнительного образования. На примере английского языка: «Разговорный английский», «Деловой английский язык», «Английский язык для начинающих», «Английский

язык в профессиональной деятельности», «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации», «Английский язык в сфере туризма», «подготовка к сдаче экзаменов по иностранным языкам для получения международных сертификатов» и др.

Многолетние поиски путей оптимизации преподавания такой сложной дисциплины, какой является иностранный язык, привели к мысли о необходимости дополнительного лингвистического образования в нашем вузе.

Так в 1997 году при кафедре иностранных языков был открыт «Международный лингвистический центр» (с 2006 года Центр языковой подготовки) как форма дополнительного лингвистического образования.

Создание Центра позволило конкретизировать стратегию обучения языку в университете с учетом двух факторов: потребности обучающихся и непрерывности обучения языку в вузе, а также вывести обучение за рамки учебного процесса, что дает возможность подвести уровень владения иностранным языком к требованию международных стандартов. В Центре языковой подготовки реализуются две образовательные программы:

I. Многоуровневая углубленная подготовка по иностранному языку.

II. Дополнительное (к высшему) образование «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации».

I. Многоуровневая углубленная подготовка по иностранному языку.

В дополнение к программному материалу студенты, начиная с 1 курса колледжа и в течение всех лет обучения в вузе, могут получить углубленную многоуровневую подготовку:

- общий курс английского языка (elementary, pre-intermediate, intermediate, upper- intermediate);
- English for the hotel and tourism industry;
- English for the international tourism;
- English grammar in use;
- немецкий язык;
- греческий язык;
- китайский язык;
- французский язык [4].

Студенты могут выбирать любой уровень в зависимости от собственной стартовой подготовленности. Занятия по рассматриваемой программе можно посещать во внеаудиторное время, а также по желанию группы совмещать с аудиторными занятиями по учебному плану. Последняя форма обучения оказалась наиболее востребованной.

Следует отметить, что учебный процесс строится исключительно на материалах учебно-методических комплексов, изданных известными зарубежными издательствами и получивших широкое мировое признание. Группы формируются по уровню владения языком.

II. Дополнительное (к высшему) образование «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации».

Это подготовка квалифицированных специалистов-переводчиков, обладающих глубокими знаниями в области избранной специальности, хорошими знаниями как иностранного, так и русского языков и профессиональными навыками перевода.

Программа обучения включает:

общие дисциплины:

- введение в языковедение;
- основы теории изучаемого языка;
- теоретическая грамматика;
- лексикология и лексикография;
- стилистика;
- русский язык и культура речи;
- практический курс иностранного языка;

специальные дисциплины:

- теория перевода;
- практический курс профессионально-ориентированного перевода;
- практикум;
- переводческая практика.

Студентам также будут предложены дисциплины по выбору: деловая переписка, межкультурная коммуникация, компьютерная лексикография. Курс обучения рассчитан на 3 года. На его овладение отведено 1500 часов (из них 750 часов – аудиторные занятия) из расчета 6-8 часов в неделю. По окончании трехлетнего курса обучения выпускниками сдается итоговый квалификационный экзамен и им выдается диплом о переподготовке по программе «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации».

Программы центра языковой подготовки рассматриваются как модули, которые можно чередовать и добавлять.

Список литературы

1. Войтович И. К. Иностранные языки в контексте непрерывного образования : монография. Иностранные языки в контексте непрерывного образования : монография // И.К. Войтович; М-во образования и науки РФ, Удмурт. гос. ун-т, Ин-т иностр. яз. и лит., НОЦ "Инновационное проектирование в мультимедийном образовательном пространстве". - Ижевск : Удмуртский университет, 2012.

2. Воробьева А.С. Значение изучения иностранного языка в эпоху глобализации // Социально-экономическое положение России в новых геополитических и финансово-экономических условиях: реалии и перспективы развития. СПб.: Институт бизнеса и права. URL: <http://ibl.ru/konf/041208/81.html>

3. Шарикова Ф.Н. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2014. № 1. С. 85-86.

4. Ярмолинец Л.Г. Лингвистический центр как форма дополнительного образования в неязыковом вузе // Современные направления в обучении иностранным языкам в неязыковом вузе.- Краснодар.- 2002. С.5-7.

5. Ярмолинец Л.Г., Душко М.С., Анисимова О.Б. Использование интенсивных методов в практике обучения иностранному языку в вузе физической культуры (на материалах)

ле английского языка) // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах. Материалы 13-й Всероссийской с международным участием научно-практической конференции неязыковых вузов. Воронеж, 2020. С. 178-181.

УДК: 796.01:159.9+797.217.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОК СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

И.Н. Димура, А.С. Астахова

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Эмоциональный интеллект спортсменок синхронного плавания находится на стадии развития. Пилотажное исследование выявило статистически значимое сходство между девушками, входящими в сборную команду города по синхронному плаванию, и теми, кто не является ее членами. Степень развитости эмоционального интеллекта у девушек-синхронисток позволяет констатировать его нереализованный потенциал для развития эмоциональной креативности в этом эстетическом виде спорта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная креативность, спорт, синхронное плавание.

Материалы и методы исследования. Для исследования эмоционального интеллекта спортсменок синхронного плавания ($n=20$) проведено тестирование по методике Д.В. Люсина^[4]. Средний возраст спортсменок 18 ± 1 год. Доля студенток и учащихся (90% / 10%). Время занятия синхронным плаванием около 12 ± 2 лет. Все опрошенные Мастера Спорта России. Большинство (70%) участвует в групповых программах, треть участвуют и в личных программах. Тестирование проведено в сети интернет с помощью GoogleForms в октябре 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Под межличностным эмоциональным интеллектом мы понимаем способность к пониманию и управлению чужими эмоциями. Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) включает в себя понимание чужих эмоций (МП) и управление ими (МУ). В соответствии с бальной системой МП у синхронисток имеет низкое значение (22), что может препятствовать идеальному взаимодействию в команде. Управление чужими эмоциями имеет среднее значение (18), указывая на то, что спортсменки могут эмоционально настроить друг друга перед выступлением, определяя общее настроение команды. Межличностный эмоциональный интеллект респонденток соответствует низкому значению (39,5). Это говорит о том, что спортсменки недостаточно уделяют внимания пони-

манию и распознаванию чужих эмоций, однако хотя МЭИ и МЭИ имеют низкие показатели, они приближены к средним 23–26 и 40–46 соответственно.

Внутриличностная структура. Под внутренним эмоциональным интеллектом (ВЭИ) понимается способность к пониманию своих эмоций и управлению ими. Он состоит из понимания своих эмоций (ВП), управления своими эмоциями (ВУ), а также контроля экспрессии (ВЭ). ВП респонденток имеет низкое значение (16,5), из чего следует, что девушки плохо осведомлены о том, какие эмоции испытывают, часто не понимают причину возникновения той или иной эмоции. ВУ также имеет низкое значение (12,5), спортсменки испытывают трудности в поддержании желательных и сдерживании нежелательных эмоций.

Под контролем экспрессии понимается способность контролировать внешние проявления эмоций [4], у опрошенных синхронисток имеет низкое значение (9). Следовательно, девушки не всегда проявляют свои эмоции, чаще их сдерживают, что положительно влияет на уровень дисциплины и результативность тренировочного процесса, но пагубно сказывается на развитии ВЭИ. Внутриличностный эмоциональный интеллект спортсменок имеет низкое значение (37), поэтому периодически у них отсутствует самомотивация, бывает полное своих непонимание эмоций и их происхождения. Все вышесказанное создает ресурс для развития эмоционального интеллекта спортсменок [2]. Кроме того, они достаточно юны. Их жизненный опыт зачастую ограничен спортивными занятиями, что не дает в полной мере обогащать эмоциональный мир.

У респонденток превалирует МЭИ, как следствие участия в командном виде спорта, что упрощает работу в команде. Но при этом у спортсменок могут возникать проблемы с распознаванием и пониманием своих эмоций как следствие низкой развитости внутриличностного эмоционального интеллекта. Этот факт зафиксирован предыдущими исследованиями [1; 2; 3].

Общий эмоциональный интеллект. Общий уровень эмоционального интеллекта (ОЭИ) рассчитывается путем сложения МЭИ и ВЭИ и у респонденток и находится на низком уровне (78). Как правило, люди с развитым ЭИ несколько меньше демонстрируют агрессивное поведение. Анализ ранее полученных данных показал корреляцию между ЭИ и физической агрессией вне зависимости от пола и возраста, однако такой связи не обнаружено между эмоциональным интеллектом и вербальной агрессией [7]. Этот факт можно объяснить большей социальной приемлемостью вербальной агрессии в сравнении с физической, в связи с чем она менее контролируема и чаще характерна для женщин. Низкий эмоциональный интеллект – это причина агрессивного поведения и враждебности людей с прерывистым взрывным расстройством (ПВР) – поведенческим синдромом, при котором человеку свойственны взрывные вспышки гнева/насилия, непропорциональные ситуации, демонстрация неадекватных реакций на критику, насмешку, стресс и сложности в отношениях [7]. Спортсменам необходимо уметь контролировать и сдерживать негативные эмоции, мешающие достижению успе-

ха, сопровождающиеся потерей энергии, усталостью и уязвимостью. Поэтому необходимо развивать ОЭИ для повышения эмоциональной устойчивости атлетов во время соревнований и тренировочной деятельности, что способствует росту выразительности их программ, а также результативности всей деятельности.

Эмоциональный интеллект часто воспринимается как неиспользованный ресурс, бездействующий аналог IQ. Однако для данного вида спорта важен параметр «image management», техники, с помощью которой люди приспособливают свое поведение к правилам ритуально организованных социальных взаимодействий. Эрвин Гоффман писал, что эмоции человека «учат быть пронизательным, иметь чувства по отношению к себе, и выражать себя, иметь гордость, честь и достоинство, проявлять внимательность, тактичность и определенную уравновешенность» [6]. Также ЭИ связан с аффективными и эффективными навыками преодоления, которые позволяют людям лучше справляться с давлением и стрессом. Люди с высоким ЭИ, в отличие от людей с низким, менее склонны к негативным, оборонительным и деструктивным стилям совладания и принятия решений [5].

Эмоции, в значении продукта творческой активности девушек синхронисток, не получили должного подтверждения, что может объясняться небольшой выборкой и отсутствием должного методического аппарата. Эмоциональная креативность в качестве способности, обеспечивающей эффективность усвоения артистической деятельности, тоже оказывается на начальной стадии. Поэтому необходимы специальные усилия по преобразованию стереотипных, неконструктивных эмоциональных состояний в эмоции конструктивные и эффективные для конкретной ситуации. Наши предыдущие исследования показали у данной группы открытость к новому опыту и высокий нейротизм как личностные качества, что свидетельствует о высоком адаптивном потенциале.

Необходимо развивать эмоциональный интеллект синхронисток в связи с его низким уровнем для улучшения спортивных результатов, выработки эмоциональной устойчивости, повышения способностей коммуникации. Задача эстетических видов спорта, как и искусства, – генерировать новые эмоциональные синдромы, вызывающие сильный отклик.

Список литературы

1. Димура И.Н., Астахова А. С. Сравнительный анализ личностных характеристик и эмоциональной креативности девушек, занимающихся синхронным плаванием. В сборнике: Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Отв. за выпуск М. А. Ермакова. Красноярск, 2023. С. 394–399.
2. Димура И.Н. Экспрессивное содержание эстетического интеллекта спортсменок синхронного плавания. В сборнике: Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта. материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культу-

ры и спорта. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2023. С. 79–83.

3. Илясова Н. В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы Науки. 2014. №11 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-sportsmenov-individualnyh-i-komandnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 19.10.2023).

4. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Люсин Д. В. / Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.

5. Furnham, A. and Rosen, A. (2016) Темная сторона эмоционального интеллекта. Психология, 7,326–334. doi: 10.4236/psych.2016.73035.

6. Goffman E., The Presentation of Self in Everyday Life, Garden City. (N.Y.): Doubleday anchor books, 1959; 255p.

7. Hande BabaKaya, MuhsinHazar, Beyleroğlu Malik, Sarı İhsan, Atike Relationship between emotional intelligence and aggression on boxers // Future Human Image. 2017. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/relationship-between-emotional-intelligence-and-aggression-on-boxers> (дата обращения: 22.10.2023).

УДК: 378.037.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.Н. Московцев, И.Г. Лебединская, П.В. Хало
Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

Аннотация. Система физкультурного образования в высших учебных заведениях имеет большие возможности использовать оценочные средства для того, чтобы определить насколько студенты овладели общекультурными и профессиональными компетенциями, приобрели знания, умения и навыки в области физической культуры. В процессе обучения полнота полученных теоретических и практических знаний определяется посредством различных видов и форм оценочного контроля.

Ключевые слова: учебный процесс; компетенции; высшее образование; процесс обучения; студент; физическое воспитание; физическая культура; методы оценки.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина, которая является важнейшим компонентом в целостном развитии личности и профессиональной подготовке студенческой молодежи. Разработка образовательных программ по дисциплинам, вошедших в учебные планы требует от педагогов нахождения наиболее перспективных технологий оценивания уровня освоения изучаемой дисциплины, определения конкретных компетенций [2].

Современный подход в осуществлении направления по совершенствованию профессиональной подготовки будущих выпускников в области физи-

ческой культуры является приобретение компетентности, направленной на усвоение знаний по особенностям развития двигательных качеств и способностей, совершенствования основных двигательных умений и навыков, использования комплекса педагогических, физиологических методов контроля [1].

В процессе освоения обучающимися изучаемых программ формируются шкалы оценивания, фонды аттестационных средств, которые позволяют определить освоенные студентами компетенции, полученные ими знания, умения и навыки. Аттестационные фонды определяют соответствие их персональных достижений требованиям и условиям заключающихся и определяющихся в текущей промежуточной аттестации. Все контрольно-оценочные средства являются содержательной частью образовательных технологий и должны быть использованы для проверки и анализа качества сформированности компетенций, т. е. они должны стать важным средством обучения. Разработанные основные образовательные программы и рабочие программы по дисциплинам, вошедшие в учебные планы, требуют от педагогов особого осмысления преподавания дисциплин с точки зрения формирования общих и конкретных профессиональных компетенций. В процессе обучения определение уровня компетенции студента и выпускника используют как традиционные методы, так и инновационные методы позволяющие оценить знания, умения и владения не только профессиональными, но и специальными качествами [3].

На данный момент по предмету «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наряду с традиционными типами, видами и формами контроля используют также и инновационные оценочные средства. В процессе учебной деятельности для определения уровня профессионального мастерства студентов используют педагогическую систему контроля, которая включает методы оценивания (Рисунок 1).

Рассматривая оценочные средства, следует отметить, что традиционные средства следует постепенно совершенствовать в направлении компетентного подхода, а инновационные – адаптировать к общему применению практической деятельности. В данном контексте необходимо учитывать непосредственную тесную взаимосвязь двух сторон процесса обучения – образовательных технологий и методов оценки (соответствующие оценочные средства). Поэтому, для этого целесообразно комплексно применять:

- новые технологии с новой системой оценки уровня освоения дисциплины;

- новые программы для методического обеспечения дисциплин (лекционных курсов, методических пособий для дистанционного обучения, шкал оценивания балльно-рейтинговой системы, тренажерных устройств для самоконтроля студентов);

- традиционные технологии для определения уровня подготовленности по данной дисциплине бакалавров.



Рисунок 1 – Формирование системы оценивания

Одной из наиболее применяемых новых современных технологий контроля новой системой оценки уровня подготовленности обучающихся является рейтинговая система. Сущность данной системы контроля является – дать оценку той или иной деятельности студента за определенный период учебы, в процессе которого он набирает в совокупности определенную сумму баллов. Количество набранных баллов показывает уровень и объем выполненной им учебной работы в процессе изучения той или иной дисциплины. Данный подход оценивания деятельности способствует адекватно определять требования, которые предъявляются к студентам.

В качестве основного критерия и итоговой оценки успеваемости по предмету «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является:

- посещаемость практических занятий;
- выполнение контрольных нормативов определяющих индивидуальный уровень изменения физической подготовленности, определение уровня развития физических качеств;
- определение приобретенных теоретических знаний;
- участие в спортивной деятельности вуза.

Методы контрольных испытаний (нормативы по ФК) предполагают выполнение в определенной последовательности физических действий, которые ориентируют исследуемого на выполнение одного или нескольких практических упражнений и направлены на контроль двигательной деятельности. Контрольные тесты направлены на проверку и оценку уровня здоровья, функциональной подготовленности, развития волевых качеств, двигательных умений и навыков и т.д. [4].

Портфолио. Под данным термином понимается способ накопления, фиксирования и оценки индивидуальных достижений. Относительно к традиционным формам, портфолио является новейшим способом оценивания, который позволяет проследить и проверить индивидуальный прогресс обучающегося приобретенный им в процессе образования в вузе.

За время обучения студент формирует папку с личными достижениями, сюда включается:

- 1) собрание разных работ области физической культуры: участие в соревнованиях (грамоты, дипломы и т. п.),
- 2) участие спортивных праздниках и других физкультурно-массовых мероприятиях (благодарственные письма и т. п.),
- 3) выступление на конференциях и др.

Метод проектов. Большую популярность в последние годы приобрел метод проектов. Как педагогическая технология проект – работа направлена на поиск и решение найденной проблемы, на выполнение оптимальным способом намеченного результата, посредством использования поисково-исследовательских методов. Метод проектов как способ в достижении экспериментально-поисковых результатов включает:

- выполнение докладов;
- рефератов;
- осуществление других видов самостоятельно-творческих работ или заданий.

Рассматриваемые системы оценивания результатов обучения студентов в процессе физического воспитания имеют своей целью изучить состояние подготовленности обучающихся к выполнению того или иного вида деятельности и выявить уровень их индивидуальных возможностей для оценки приобретенных компетенций и дальнейшего перспективного роста.

Резюме. Анализ исследуемых оценочных средств, применяемых в вузе дает возможность определить необходимость использования в комплексе как традиционных, так и инновационных оценочных средств в процессе физического воспитания. При реализации ФГОС полнота приобретенного теоретического и практического опыта оценивается с помощью фондов оценочных и аттестационных средств контроля, которые являются оптимальным путем формирования системы оценки качественной профессиональной подготовки студентов. Сочетание всех видов контроля предоставляет возможность определять, какими знаниями умениями и навыками должен овладеть выпускник за время обучения.

Список литературы

1. Бегун, О. В., Лебединская, И. Г. Формирование общекультурных компетенций и личностных качеств молодых специалистов средствами физического воспитания в вузе. Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров. Матер. XXIII нац. научной конф. (15-16 апреля 2022 г.). Таганрог: ТИУиЭ, 2022. С. 718-722.

2. Быков Н.Д., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. Взгляд на современные технологические подходы и их компоненты в преподавании предмета «Физическая культура». Матер. XIV-й

МНПК «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» Том II, г. Ростов-на-Дону п. Михайловский, 2011. С. 316-321.

3. Занина Т.Н., Лебединская И.Г., Ткачук П.В. Педагогические технологии в образовательном процессе по физической культуре в образовательном учреждении. XI ВНПК «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». (28-29 апреля 2022 г). Ессентуки СГПИ, 2022. Ессентуки: СГПИ, 2022. С. 411-417.

4. Лебединская И.Г., Наумов С.Б. Формирование профессионально-педагогических умений студентов на основе исследовательского подхода в образовательной деятельности. Матер. VII МНПК «Актуальные вопросы современной науки». (8 ноября 2017 г., г. Минск). В 3 ч. Ч.3. – Уфа: Изд. Дендра, 2017. С 81-86.

УДК: 796.56

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЙ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.Б. Дрючин, Я.В. Шестопапов

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Аннотация. Статья иллюстрирует важность спортивного ориентирования в развитии умственных способностей студентов. Автор подчеркивает, что этот вид спорта требует быстрого и точного принятия решений, аналитических навыков и концентрации внимания. Основываясь на чтении карт, определении оптимальных маршрутов и ориентировании в пространстве, участники спортивного ориентирования развивают когнитивные процессы, как логическое и образное мышление, а также память. Кроме того, спортивное ориентирование способствует физической выносливости, координации движений и развитию социальных навыков, таких как коммуникация и работа в команде.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, вид спорта, развитие, умственные способности, студенты, когнитивные процессы, логическое мышление.

Регулярные занятия многими видами спорта положительно влияют на физические качества человека, такие как: сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие. Особенно в молодом возрасте, необходимо развивать когни-

тивные функции – восприятие, внимательность, память, мышление. Спортивное ориентирование отлично подходит для того, чтобы развить данные качества [2].

Такой вид спорта также способствует улучшению умственных способностей учащихся и студентов. Спортивное ориентирование требует от спортсменов не только физической подготовки, но и умения быстро и точно ориентироваться в пространстве [1].

Решение ориентировочных задач требует концентрации и аналитического мышления. Спортсмены должны быстро принимать решения на основе карты и ориентироваться в окружающей среде. Они должны уметь читать карты, определять свое местоположение, выбирать наиболее оптимальный путь и ориентироваться по местности.

Спортивное ориентирование также требует от спортсменов силы воли и умения работать в команде. Участники могут формировать команды и работать вместе для нахождения поставленных точек на местности. Это требует координации усилий, коммуникации и доверия друг к другу.

Участие в спортивном ориентировании также развивает учебные навыки у студентов. Спортсмены должны уметь быстро анализировать информацию и принимать решения на основе данных на карте. Эти навыки могут быть полезными и в образовательной среде, так как они помогают студентам развивать критическое мышление и способность решать проблемы [3].

Таким образом, спортивное ориентирование играет важную роль в развитии умственных способностей студентов. Оно тренирует концентрацию, аналитическое мышление, способность принимать решения и работать в команде. Участие в этом виде спорта может быть полезным как для развития физических способностей, так и для развития умственных навыков.

Кроме развития умственных способностей, спортивное ориентирование также способствует развитию физической выносливости и координации движений у студентов. Участники должны бегать на открытом пространстве, преодолевать различные препятствия и поддерживать хорошую физическую форму. Это способствует укреплению мышц, улучшению дыхательной и сердечно-сосудистой системы и общей физической подготовке. Кроме того, спортивное ориентирование требует коммуникации и работу в команде, что помогает развить социальные навыки, такие как сотрудничество, лидерство и умение принимать решения в коллективе. В целом, спортивное ориентирование имеет множество преимуществ для развития умственных и физических способностей студентов.

Спортивное ориентирование также стимулирует развитие навыков проблемного решения и стратегического мышления у студентов. Когда участник ориентировки сталкивается с сложной ситуацией на маршруте, ему необходимо быстро определить наилучший путь достижения следующей контрольной точки, учитывая факторы, такие как террейн, расположение объектов и временные ограничения. Это требует способности анализировать информацию, принимать решения и прогнозировать последствия, что спо-

способствует развитию познавательных и креативных навыков у студентов. Спортивное ориентирование также способствует самодисциплине, настойчивости и умению управлять эмоциями в ситуациях с высокой степенью стресса. Все эти навыки являются важными для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности студентов.

Заключение. Спортивное ориентирование является эффективным видом спорта, способствующим развитию умственных способностей у студентов. Оно требует развития когнитивных процессов, таких как логическое и образное мышление, а также способности принимать решения и анализировать информацию в динамичной среде. Кроме того, спортивное ориентирование способствует физической выносливости, координации движений и развитию социальных навыков. Все эти аспекты играют важную роль в развитии умственных способностей у студентов, что приводит к улучшению их учебных и профессиональных результатов. Таким образом, спортивное ориентирование представляет собой ценный и эффективный инструмент для развития умственных способностей студентов.

Список литературы

1. Алтынцева А. Г. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А. Г. Алтынцева, И. К. Латыпов, С. Н. Павлов, В. А. Гоголин // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т.9.- №3.- С. 49-57.

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

3. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А.Г. Скалзуб, В.А. Гоголин. - Текст: непосредственный // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. - Казань, 2021. - С. 358-361.

УДК: 796.015.1

АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ РАБОЧИХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

В.И. Тхорев¹, С.П. Аршинник¹, Н.Ю. Анисимова²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

² Спортивная школа «Академия гандбола»

Аннотация. Формирование планов спортивной подготовки является одним из базовых элементов профессиональной деятельности тренера. При этом, данный процесс должен осуществляться в соответствии с действующими нормативными документами, подлежащими регулярной актуализации. Так, в текущем году Министерство спорта РФ анонсировало переход на но-

вые дополнительные образовательные программы для всех видов спорта. Их структура и содержание имеют отличия от реализуемых ранее. В данной статье предлагается алгоритм формирования рабочих программ, апробированный при разработке соответствующей программы для вида спорта гандбол.

Ключевые слова: структура, содержание, рабочая программа, гандбол, тренировочный этап.

Одной из приоритетных задач курсов повышения квалификации тренерских кадров служит ознакомление слушателей с изменяющейся нормативной базой относительно обеспечения спортивной подготовки и формирование компетентности в сфере актуализации реализуемых программ и планов. Данный период развития отечественного спорта как раз и характеризуется такими изменениями [1, 2]. Прежде всего, кардинальная модификация коснулась дополнительных программ спортивной подготовки, реализуемых в организациях системы образования. А именно: во-первых, их число сократилось вдвое с двух до одной – образовательной, при отказе от общепрофессиональной и предпрофессиональной. Во-вторых, структура и содержание новой образовательной программы имеет существенное отличие от двух предыдущих. Прежде всего, это относится к строению и содержанию рабочей программы по виду спорта для каждого из реализуемых этапов и видов подготовки. Данный раздел предполагает не только конкретизацию компонентов каждого из вида подготовки, но и определение значимости и трудоемкости в минутах каждого из них на отдельном этапе. Помимо этого, данный пункт включает в себя и детализацию изучаемого программного материала.

Такой подход к формированию проектной документации требует глубокого переосмысления имеющейся информации относительно содержания спортивной подготовки в каждом виде спорта и на каждом из этапов становления спортивного мастерства.

В качестве примера приводим фрагмент четвертого раздела дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», сформированный относительно такого вида подготовки как физическая (общая и специальная) для начального этапа.

Алгоритм формирования данного документа можно представить следующим образом:

- рассматриваемый вид подготовки и его объем в часах устанавливаются действующим федеральным стандартом спортивной подготовки конкретного вида спорта;
- определяются его базовые компоненты и их значимость для конкретного этапа спортивной подготовки;
- на основании определенной значимости рассчитывается должный объем в минутах для каждого из компонентов;
- формируется база двигательных заданий для каждого компонента с учетом состояния и уровня подготовленности подопечных.

Таблица – Фрагмент четвертного раздела дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Вид подготовки	Компонент и объем в мин. (до года/свыше года)	Программный материал
Общая физическая	Сила ≈ 950 /≈ 820	Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др.
	Быстрота ≈ 1680 /≈ 1460	Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др.
	Ловкость ≈ 1680/≈ 1460	Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)
	Выносливость ≈ 950/≈ 820	Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.
	Гибкость ≈ 380/≈ 330	Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические.
Специальная физическая	Скоростно-силовой (метания) ≈ 1000/≈ 1000	Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах
	Скоростно-силовой (прыжки) ≈ 1000/≈ 1000	Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.
	Координационный ≈ 1000/≈ 1000	Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 года № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол».

УДК: 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СКВОЗЬ ВЕКА

О.С. Филимонова, О.И. Певзнер, Т.В. Кошелева
Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина

Аннотация. В работе описана роль и развитие физической культуры в государствах различных эпох.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; развитие; состязания; тренировки.

Понятие физической культуры появилось в конце XIX века в Великобритании и объединяет в себе греческое понятие «φύση» («природа») и латинское «cultura» («возделывание земли») это дает нам понять, что физическими упражнениями человек занимался далеко до создания самого понятия «физической культуры» и каких-либо видов спорта, о которых мы знаем в настоящее время.

Человек и спорт неразрывно связаны на протяжении тысячелетий, о чем некоторые ученые соотносят происхождение государства с началом осуществления спортивных мероприятий. Одним из них является испанский философ и публицист Хосе Ортега-и-Гассет, живший на рубеже XX века, который в своих трудах «Восстание масс», «История как система», «Спортивная теория происхождения государств» привел примеры, о возможности происхождения государства, путем становления в первобытном обществе определенных обычаев, когда охотники изображали на земле фигуры животных, на которых собирались охотиться и осуществлять добычу определенного животного, кидая в данное изображение копья и стреляя из лука. Таким образом совершали магические действия и в то же время тренировались стрельбе из лука, точностью прицеливания, размахами рук для дальности закидывания копья. Вместе с тем особым значением у первобытного общества являлась процедура инициации молодых воинов, которая сопровождалась определенными испытаниями, а именно бегом, борьбой, стрельбой из лука, и соревнованиями по выдержки и воспитанию силы воли, такими как проведение определенного количества времени вне племени, с целью обретения способности выжить в диких условиях без защиты племени. Организацию данных тренировок и последующие подведение итогов для обретения статуса «член племени» имели старейшины, которые в дальнейшем передавали молодым войнам свой опыт и знания. Данные взаимоотношения и их развития постепенно приводит к усложнению и перерождению в государственные институты [2].

Возникновение возможности развития творческих способностей у отдельных представителей общества в глубокой древности появилось благодаря совершенствованию орудий труда и разделению физического и умственного труда. Возникла возможность развития различных способностей у отдельных представителей социума, выявление одаренности педагогов [1].

И действительно, если изучать историю, мы увидим, что в древнейших государствах античности, таких как: Города государства Полисов Древней Греции, Древнего Рима, Крито-Микенской Цивилизации имелся культ здорового и физически развитого человеческого тела, мужчины как спортсмена-атлета и физически сильного, выносливого воина. А также в каждом из данных государств имелись органы контроля и организации проведения спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры в Древней Греции, в ко-

торых между собой состязались представители разных полисов в различных состязаниях, для установления сильнейшего и лучшего атлета. В связи с данными победами представителей одного полиса и сакрального смысла данных мероприятий остальные полисам было понятно, что полис побеждает только потому, что ему благоволят Боги, и объявлять такому противнику войну будет означать только заочное поражение.

Также можно выделить культуру физического развития в Древней Спарте, где спорт был обычным явлением в жизни. Государство само бралось за развитие своих граждан почти с самого рождения, при этом родителям запрещалось воспитывать детей на свое усмотрение, так как целью полиса было обеспечить наилучшее физическое и духовное развитие спартанского общества. Юноши начиная с семилетнего до достижения ими двадцатилетнего возраста обучались в специализированных школах Агогэ, основам военного дела, тактике и стратегии. Девочкам в Древней Спарте хоть и запрещено было посещать Агогэ, но занятиям спорта посвящалось огромное количество времени, а именно всевозможные упражнения на развития выносливости и занятия легкой атлетики, это давало государству женщину способную родить сильное и здоровое потомство. Результатом такой политики Спарта обрела доминирующее положение на Пелопоннесе.

На острове Крит в крито-микенской цивилизации в городе Кносс ежегодно проводились мероприятия с играми быков, символами главного бога Миноса, где молодые юноши должны были проворно оседлать быка, при этом проводя акробатические трюки, показывая всем остальным, что они подобны богам достойные быть сынами Кносса. Культура в критском обществе была настолько была связана с физическим развитием, что обнажение различных частей тела у жителей не вызывало какого-либо стыда и признака порочности.

Древние римляне также изначально относились к спорту и физическому развитию с религиозным уклоном, веруя, что только физически развитому человеку будет благоволять Римская «Фортуна» и он сможет отстоять честь *Pater familias* (главы рода) в жизни и различных институтах государства. Также можно подчеркнуть, что в городах Итальянского полуострова присутствуют многочисленные арены, для проведения спортивных эстафет и греко-римской борьбе. В дальнейшем на данных аренах стали проводить бои гладиаторов для развлечения публики. Апогеем чего в 72 г. н.э. был построен крупнейший амфитеатр в Риме под названием Амфитеатр Флавиев или Колизей в Риме, где могли собираться тысячи зрителей для просмотра игр в честь Побед в войнах Рима с его многочисленными соседями, а также в честь древнеримских Богов и Императоров. Особую важность мы можем подчеркнуть, что побеждая на арене можно было не только обогатиться и обрести славу, но и получить свободу, что для большинства участвующих в данных боях рабов, получить освобождение было желанным больше всего. Но конечно же нельзя думать о том, что данный спорт был основан на кровожадности толпы. Гладиаторские бои осуществлялись по определенным прави-

лам, где в свою очередь имелись судья, и встреча спортсменов далеко не всегда приводила к кровопролитию. Рабов-гладиаторов, также не выпускали на арену неподготовленными, их обучали в специально отведенных школах Гладиаторов «Людусах», где проводилась жесткая подготовка к боям с установленной диетой и физическими нагрузками. Также можно выделить роль Римских легионов как образец тренировки дисциплины и выносливости, которыми пользуются вооруженные силы в различных странах и по сей день. Так как легионер Рима был эталоном выдержки и физической самоотдачи, именно он в составе тысячной армии мог пройти расстояние 40 км., неся на себе амуницию весом 35 кг. и после данного дневного перехода предстояло возвести и обустроить лагерь, римскую фортификацию. Выучка и дисциплинированность помогла данным легионам покорить весь Средиземноморский бассейн.

В средние века в странах Европы преобладает упадок культуры физического развития, возвышения развития духовного, это связано с тем, что в жизни средневекового государства огромную роль стала играть церковь с ее догматами очищения души от бренности тела, развитию которого не должно уделяться силы, так как только бессмертная душа может возвыситься в рай, тело же в свою очередь уйдет в землю. В связи с чем некоторые ученые связывают данное отхождение от развития тела, с ослаблением иммунной системы, также небольшой продолжительности жизни европейского населения, эпидемиологическими заболеваниями, которые уносили жизни тысяч людей. Конечно же не только отсутствие физического развития тела играло на становление положения жителей Европы такую роль, можно также назвать, скудность питания основной части населения Европы, а именно минимизация получения белков людьми того времени, отсутствие развитой медицины, появление новых заболеваний и многие другие климатические и политические процессы влиявшие на жизнь обычных людей того времени.

Рассматривая государства вне Евразийского континента, можно поговорить о Мезоамериканских государствах, племен: Майя, Ацтеков, Ольмек и Инков, территории современных Мексики, Гватемалы, Колумбии, Эквадора, где были обнаружены более 1300 стадионов для игры в мяч. Данные каменные стадионы использовались не только для ритуальных игр, но и для культурных мероприятий, музыкальных представлений и фестивалей, да и сама игра в мяч являлась частью культуры племен Карибского бассейна. Сами стадионы представляли собой каменными сооружениями с расположенными на стенах круглыми кольцами на высоте 6 метров и более, куда члены противоборствующих команд должны были закинуть каучуковые мячи, при этом игрокам запрещено было пользоваться руками и ногами для удара по мячу в забрасывании кольца. Сама культура и религия данных племен ориентировалась на всеобщем поклонении разнообразным богам, которые требовали от приверженцев всевозможных жертв, включая человеческих, при этом считалось, что достойная жертва должна быть не только преобладать в количественном соотношении, но и в качественном, а именно сильного-физически

развитого война врага, боги предпочтут более благосклонно, нежели слабого и немощного. Но добыть при этом такую жертву не обладая самим физически развитым телом, могло оказаться невыполнимой задачей, именно поэтому все мужское население неутолимо тренировались, а войны на данном континенте не прекращались.

В XIV веке в Европе началась эпоха Ренессанса, которая принесла в общество культ человеческого тела, недаром Ренессанс называют эпохой Возрождения, так как ученые, художники, архитекторы стали изучать человеческий организм, опираясь на труды философов и ученых античности, то есть возобновляя и совершенствуя их учения и взгляды и в связи с чем, в обществе стал стремительно наращаться темп в умах людей культа человеческого тела. Ярчайшими представителями данной эпохи стали, всеми известные: Леонардо да Винчи, Микеланджело Буонарроти, Рафаэль Санти, которые в своих трудах стали воплощать культуру идеального физически развитого человека. Именно благодаря такому подходу, стали прогрессировать и другие научные познания в различных отраслях деятельности человечества.

В XIX веке уже устоялся и сам термин Физической Культуры, и означал в себе совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека. Спорт же является частью физической культуры и представляет собой деятельность людей физической (или интеллектуальной) организованной по определенным правилам и направленной на сопоставление их способностей.

Сама же культура физического развития в XX веке стала развиваться в геометрической прогрессии, появилось множество соревнований регионального и международного характера. XX век дал нам ориентир ведения спортивной деятельности, на который мы опираемся и по сей день. Во многих государствах в средних и высших образовательных учреждениях стало обязательным проведение занятий физического развития.

Взяв за пример государство Советского Союза, который в начале 20-ых годов XX века взял полный контроль по обеспечению культурно-оздоровительного физического воспитания населения. В школах была учреждена физическая подготовка, где у молодежи воспитывалась любовь к спорту и физическому развитию. В каждой организации благодаря усилиям профсоюзов были учреждены спортивные уголки и ежегодно между предприятиями проводились состязания по различным видам спорта, что в свою очередь оказывало положительное воздействие на здоровье и физическое развитие граждан. За заслуги в спорте той или иной категории победителей награждали определенными орденами, которые были почетны в СССР. Советский Союз заложил базис по физической подготовке во все государства нынешних стран СНГ и России как наследнице СССР.

Заключение. В настоящее время, здоровый образ жизни и ежедневное увлечение оздоровительными тренировками для некоторых студентов становится обыденностью. Молодое поколение видит приоритетным долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Влияние на организм молодого человека неблагоприятных факторов ставит остро вопрос о профилактике различных болезней и физиологических отклонений, в том числе и по средствам физических нагрузок в ходе занятий спортом [5, с. 267]. Стремление к саморазвитию должно закладываться еще со студенчества, тогда это будет более эффективно [4, с. 35-36].

Мировые глобальные изменения в различных сферах жизнедеятельности людей детерминировали необходимость инновационных изменений в подготовке студентов. Резко возросла потребность в развитии интеллектуальных способностей студентов как модераторов мирового прогресса. Проявление субъектности студентов способствует эффективности реализации в окружающем социуме [3, с. 19-25]. Показаны различные аспекты применения технологий в образовательном процессе [6, с. 19-22].

К сожалению в Российской Федерации физическая культура переживает упадок, так как физическому развитию прежде всего молодого поколения, да и не только, уделяется недостаточное внимание в силу различных причин. В связи с этим Постановлением Правительства Российской Федерации в 2021 году была утверждена государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", одной из основной целью которой является создать не только материальную базу для физического развития, но и сформировать мировоззрение здорового физически развитого сильного человека, таким каким его видели философы и культурные деятели прошлых веков.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровье студента /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2005
3. Гордеев И.В., Капичникова О.Б., Гордеева Е.Н., Капичников А.И., Гасилина Е.В. Одаренность современных преподавателей и студентов как предмет междисциплинарных исследований // Периодический научно-практический журнал «Качество. Инновации. Образование» Москва 2022 г. № 1 (177) С.19-25
4. Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л. Формирование профессионально-педагогической рефлексии как способ совершенствования подготовки студентов СГТУ физической культуры// Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2021. № 6 (35). С. 35-36.
5. Кузьмин Д.В., Казинская Л.Б., Певзнер О.И., Гасилина Е.В. Эффективность оздоровительной тренировки в высших учебных заведениях// Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 2.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 297 с. Стр. 267-270
6. Кузьмин Д.В., Капичникова О.Б., Огурцова О.В., Капичников А.И., Кузнецова С.В. Информационные технологии в современном образовании // Качество. Инновации. Образование. 2022 № 3(179). С. 19-22

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

В.В. Левченко¹, И.В. Макрушина²

¹ СОШ № 30 имени Героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе представлен анализ научно-методической литературы, раскрывающий совокупные факторы формирования двигательного умения и навыков с позиции предмета обучения в процессе физического воспитания, а также выявлены предпосылки способствующие формированию нового опыта двигательного действия у ребенка. Учет представленных факторов в процессе целенаправленного формирования двигательного навыка способствует повышению качества и результативности осуществляемой физической деятельности.

Ключевые слова: образование, двигательные умения и навыки, предмет обучения, физическое воспитание.

Социокультурные изменения, затронувшие основные сферы жизнедеятельности современного общества, позволили актуализировать необходимость проведения модернизации образовательной сферы. Изменения, которые были внесены в образовательный стандарт третьего поколения, позволил четко определить концептуальную цель всей образовательной сферы, которая впервые, в постсоветском пространстве сформулирована четко и конкретно. Изменения затронули все образовательные области, в том числе и сферу физической культуры, при этом речь идет о совокупном понимании данной области, с позиции образовательно-предметной области, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего компонента, а также с позиции массовой физической культуры. Несмотря на разнонаправленность сфер, прослеживается единая вертикаль целеполагания, которая заключается в формировании физической культуры личности ребенка, способного в будущей профессиональной сфере, в сфере своего векторного развития, жить и трудиться на благо общества [3].

Особую значимость приобретают возрастные диапазоны, которые способствуют формированию устойчивого фундамента, в процессе формирования ценностного потенциала физической культуры личности [5].

Тем не менее, несмотря на логистически-выстроенную парадигмальную концепцию формирования физической культуры личности ребенка, статистические данные позволяют отмечать снижение уровней, основополагающих категорий, таких как здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие [2].

По данным ученых прослеживается положительная динамика физической деградации подрастающего поколения. Так, О.В. Ярлыкова, А.К. Джабраилова, подростки конца 2020-х годов на 12–15% отстают от своих сверстников 2000-х годов и на 20–25% от ровесников 2010-х [5].

Говоря о дидактической составляющей процесса физического воспитания, в первую очередь подразумевается целенаправленный, педагогический процесс обучения и формирования способностей выполнения двигательных действий (умения и навыки), основанных на глубоком понимании основ систематизирующих двигательных знаний, отражающих универсальность, предметность и метапредметность сферы физической культуры в целом, при этом учитывающий возрастной диапазон ступени образования [3].

Исходя из вышеизложенного, процесс обучения двигательному действию осуществляется посредством систематического использования физических упражнений, как основного средства физического воспитания, то есть обучение двигательному действию рассматривается как узконаправленная, конкретная задача физического воспитания – практико-ориентированный подход, которая не мыслима без дидактической дефиниции: знаний – знаниевый подход. Отсюда следует, что двигательное действие, рассматриваемое нами как итоговое достижение (двигательный навык), формируется по следующей дидактической схеме: знание-умение-навык.

Умения, в частности двигательные, несут в себе целевое отличие, которое заключается в степени освоенности и сформированности. Иными словами, отличия заложены в возможности ребенком использовать различные варианты и способы управления двигательным действием, основываясь на собственных знаниях и двигательном опыте, заложенных в сознании.

М.С. Авдеева, Т.В. Беличева определили основные предпосылки, способствующие формированию нового опыта двигательного действия у ребенка:

- наличие минимального количества двигательных знаний об особенностях и техничном исполнении данного действия;
- имеющийся двигательный опыт и опыт применения, полученных знаний в практической деятельности;
- необходимого, для выполнения нового двигательного действия, запаса двигательных/физических способностей, проявляющихся в уровне общей и специальной физической подготовленности;
- наличие творческого мышления, дающее возможность, вариациям в исполнении технического, двигательного действия [1].

Л.Н. Разгонова с соавт., отмечают, что для формирования устойчивого двигательного умения, необходимо системное выполнение двигательного действия, при этом обязательным условием является осознанность ребенка со стороны мышления в процессе организованного управления. В этом нейрофизиологическом процессе и заключается сущность формирования двигательного умения [4].

Основоположники и классики современной теории физического воспитания под двигательным умением понимают степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [1].

Тем не менее, существует мнение, что она и различна: в одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия; в других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными [5].

М.С. Авдеева, Т.В. Беличева рассматривающие дидактическую составляющую формирования двигательного умения, отмечают его образовательную ценность, которая заключается в формировании способности у ребенка анализировать, сопоставлять и синтезировать основные движения, составляющие основу технического исполнения двигательного действия, используя для этого свои резервные мыслительные способности [1].

Следует отметить, что формирование двигательного навыка формируется посредством систематизации коррекционных и уточняющих действий, которые приводят к четкому пониманию ребенка о способах выполнения, о слитности и устойчивости, которое возникает при многократном повторении.

Л.Н. Разгонова с соавт., акцентируют, что выше представленный процесс характеризуется, как способность ребенка управлять двигательным действием при автоматизированном выполнении, с часто меняющимися условиями и дидактическими задачами [4].

Таким образом, под двигательным навыком понимается оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Н.В. Иванова отмечает, при решении педагогических задач, связанных с формированием двигательного навыка, при выполнении основных частных, практико-ориентированных задач, необходимо акцентировать внимание ребенка на главных элементах двигательного действия: после прохождения этапа первичного формирования двигательных знаний и умений, вводить упражнения связанные с соревновательной деятельностью, то есть создавать часто меняющиеся и усложняющиеся условия, требующие дополнительного участия мышления и мыслительных процессов, а также акцентировать внимание на конечном результате и способности этим результатом управлять [3].

Таким образом, проведя анализ предметной составляющей двигательного умения и навыка, следует отметить, что эффективность процесса обучения двигательному действию будет зависеть от ряда совокупных факторов:

- двигательной одаренности и накопленного опыта ребенка (прослеживается зависимость: только в совокупности накопленный опыт и двигательная одаренность ребенка, будут способствовать быстрому и эффективному

формированию навыков двигательных действий, что приведет в высокой производительности в процессе выполнения двигательного действия);

- возрастных особенностей обучающихся (формирование двигательного умения и навыка у детей, происходит значительно быстрее, нежели у взрослых);

- степени сложности изучаемого двигательного действия (чем сложнее технический элемент и проецируемый двигательный навык, тем обучение происходит дольше);

- педагогического и технического мастерства, профессиональных способностей педагога;

- мотивированности ребенка на достижение успеха при изучении технического элемента.

Учет вышеперечисленных факторов, в процессе обучения двигательному действию и целенаправленному формированию двигательного навыка изучаемого элемента, будет способствовать повышению качества и результативности осуществляемой физкультурной деятельности.

Список литературы

1. Авдеева, М.С., Беличева Т.В. Влияние объема двигательной активности первоклассников на уровень развития физических качеств и формирование двигательных умений и навыков // Вестник ВятГУ. 2011. №1-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-obema-dvigatelnoy-aktivnosti-pervoklassnikov-na-uroven-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-i-formirovanie-dvigatelnyh-umeniy-i> (дата обращения: 11.10.2023).

2. Барбашов, С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников [Текст] / С.В. Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21–30.

3. Иванова, Н. В. Алгоритм построения успешной образовательной деятельности на уроке физической культуры / Н. В. Иванова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2022. – № 4. – С. 38-43. – DOI 10.53742/1999-6799/4_2022_38_43. – EDN RNHUGI.

4. Разгонова, Л. Н. Методика оценки достижений результатов обучения двигательным действиям по предмету физическая культура / Л. Н. Разгонова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 45-46. – EDN SRBOIW.

5. Ярлыкова, О.В., Джабраилова А.К. Особенности обучения младших школьников на уроках физической культуры // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-mladshih-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 11.10.2023).

АНАЛИЗ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

В.Д. Подлесных, А.А. Тарасенко, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе представлен анализ базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле. Акцентируется внимание на приоритетном компоненте двигательного действия, качественное освоение которого, в дальнейшем влияет на результативность спортсмена в целом – основной ход. Рассмотрены критериальные позиции, складывающиеся из компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле, а также объективные критериальные мероприятия, позволяющие повысить степень освоения базовых компонентов танцевальных движений.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, базовые компоненты танцевальных движений, основной ход, объективные критериальные мероприятия.

Акробатический рок-н-ролл прочно закрепил свою позицию в танцевальном спорте. Яркий, колоритный, индивидуальный, он становится все более популярным среди детей и подростков. В Краснодарском крае данный вид спорта набирает популярность, и, этому во многом способствуют доступность вида спорта, открытие спортивных школ, а также яркие победы наших молодых спортсменов на Всероссийских соревнованиях.

Рассматривая акробатический рок-н-ролл с позиции спортивной и учебной дисциплины, ученые отмечают, что средства данного вида спорта универсальны и позволяют решать основные задачи спортивной и образовательной деятельности: достижение высоких результатов посредством формирования физической культуры личности, представляющую совокупность основных видов воспитания [2].

Однако, проведенный анализ научно-методической литературы, позволил констатировать нехватку исследований, связанных с разработкой и научным обоснованием методических аспектов подготовки юных спортсменов, нет единого подхода к методике обучения основным базовым компонентам танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле [1]. Так как именно на начальном этапе подготовки закладывается фундаментальная основа, которая в дальнейшем, позволит спортсмену избежать ошибок (штрафов), а также даст возможность изучать сложные технические элементы [3].

Практические тренеры, ученые отмечают важность, на начальном этапе подготовки, довести до автоматизма такие базовые компоненты танцевальных движений, которые позволят в дальнейшем обеспечить качество выполнения всей танцевальной композиции [5].

Цель исследования заключалась в анализе базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение и систематизация спортивно-педагогической и научно-методической литературы.

Подвергая системному анализу программы по акробатическому рок-н-роллу, следует отметить, что все элементы двигательной, танцевальной композиции, можно условно подразделить на:

- элементы акробатических упражнений;
- элементы танцевальных упражнений;
- элементы хореографических упражнений.

При этом, выполнение комбинаций, связано с музыкальным сопровождением, которое рекомендовано нормативными документами в соответствии с классом спортсмена.

Изучая базовые элементы танцевальных движений, нами был выявлен приоритетный компонент двигательного действия для акробатического-рок-н-ролла, который в дальнейшем влияет на результативность спортсмена в целом - основной ход.

По мнению Р.Н. Терехиной с соавт. под дефиницией «основной ход», в контексте акробатического рок-н-ролла, понимается исполнение танцевальных движений кик-бол-чендж, кикстеп, кикстеп, в соответствии с представленным порядком [5].

Крючек Е.С. с соавт. отмечают, что результативность исполнения танцевальной композиции в акробатическом рок-н-ролле зависит от степени сформированности базовых компонентов танцевальных движений: основного хода и его разновидностей, технике ног и др., которые в совокупности составляют основу двигательного действия [1].

Ученые отмечают, что базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле не много, но, именно они, влияют на итоговый показатель сформированных технических способностей спортсмена высокой квалификации.

Исходя из этого, базовое упражнение дает наибольший методический эффект и обеспечивает положительный перенос доступного начального навыка на возможно большее число родственных упражнений. При этом, полноценным упражнением данного типа, может только стать то движение, которое помимо необходимых качеств, имеет и удовлетворительные количественные характеристики. Получить подобные модельные характеристики возможно посредством мониторинга, с применением современных технологий научного исследования, позволяющих максимально объективизировать полученные данные [2, 3].

Таковыми мониторинговыми критериями должны стать оценочные, критериальные позиции, складывающиеся из компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле (трудность, композиция и исполнение).

Проведенный анализ позволяет сформулировать объективные критерийные мероприятия:

- уточнение признаков, определяющих техническую и эстетическую сторону исполнения, включающую «художественную» составляющую, определяющую понятие артистизм;
- принятие критериев более тонко дифференцирующих отклонения в технике (увеличение или уменьшение сбавок за допущенные ошибки);
- система надбавок и поощрений спортсменов.

Таким образом, в результате проведенного анализа следует заключение, что основной механизм эффективности выполнения танцевальных композиций, заключается в степени освоения базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле.

Список литературы

1. Крючек Е.С., Терехин В.С., Медведева Е.Н. К проблеме научного обоснования критериев оценки качества основного шага в акробатическом рок-н ролле // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-nauchnogo-obosnovaniya-kriteriev-otsenki-kachestva-osnovnogo-shaga-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle> (дата обращения: 23.10.2023).
2. Методика судейства акробатики. Версия 3/2021, 2021. / https://fdsarr.ru/upload/iblock/fb1/Methodika-sudeystva-akrobatiki_versiya3_2021.pdf
3. Методика судейства танца. Версия 3/2021, 2021. / https://fdsarr.ru/upload/iblock/37a/Methodika-sudeystva-tantsa_versiya-3_2021.pdf
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева и др. – М.: Спорт, 2016.
5. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Терехин В.С. Система функционирования акробатического рок-н-ролла в России // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №10 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-funktsionirovaniya-akrobaticheskogo-rok-n-rolla-v-rossii> (дата обращения: 23.10.2023).

УДК: 796.325

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В.В. Павлов¹, А.В. Мацкайлова²

¹ Романовская гимназия

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Пляжный волейбол является одним из перспективных олимпийских видов спорта, который доступен для всех поколений и активно развивается в России и мире. В работе дается краткая характеристика пляжного волейбола, рассмотрены его особенности и отличия от классического вида, а также определены возможности влияния этого вида спорта на здоровье подрастающего поколения.

Ключевые слова: пляжный волейбол, игра, правила, подрастающее поколение.

Современные подростки много времени проводят за компьютером и гаджетами, в связи с чем мало двигаются по сравнению с предшествующими поколениями. По словам врачей это приводит к целому ряду негативных последствий для растущих организмов подростков. Так, окулисты отмечают снижение зрения, хирурги – нарушение осанки, эндокринологи – лишний вес и ожирение, невропатологи – повышенную возбудимость, а психологи – нарушение коммуникативных навыков и проблемы в общении. Поэтому роль спорта в такой ситуации трудно переоценить. Но многие виды спорта, особенно контактные, травматичны, и это часто является сдерживающим фактором, чтобы начать заниматься.

Чтобы помочь подросткам сделать выбор в пользу здорового образа жизни, необходимо рассказать им о том виде спорта, которым мы занимаемся и который очень любим. Это - пляжный волейбол. Несмотря на то, что в последнее время популярность этого вида спорта стремительно растет, оказалось, что о нем знают далеко не все.

Пляжный волейбол (бич-волей) – олимпийский вид спорта, в котором соперничают команды по два человека. Матчи проходят на песчаной площадке, перегороженной высокой сеткой. Цель игры – перекинуть мяч рукой через сетку, чтобы он приземлился на половине соперника.

Пляжный волейбол возник в начале 1920-х годов в США на пляжах Калифорнии. Уже в 1927 году о нем узнала и Европа. Первый официальный турнир по пляжному волейболу прошел в США в 1947 году, после чего игра начала набирать популярность. В 1986 году пляжный волейбол получил статус международного вида спорта. Однако первый официальный чемпионат мира был проведен только в 1997 году в Лос-Анджелесе. А в 1996 году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в США в Атланте [11].

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола. И для того, чтобы полностью разобраться с правилами игры, необходимо изначально ознакомиться с правилами зального вида. Пляжный волейбол имеет ряд отличий от классического. Это связано с особенностями игры, местом проведения, количеством игроков в команде, правилами подсчета очков. Так, в пляжный волейбол играют на натуральном песке толщиной 40 см. Официальная площадка для игры представляет собой прямоугольник размером 16 на 8 метров, в то время как в классическом волейболе - 18 на 9 метров. Линии на площадке сделаны из полосок ткани, которые удерживаются якорями.

Мяч в пляжном волейболе больше классического на 2 сантиметра (66-68 см), а внутреннее давление меньше. Это позволяет ему дольше находиться в воздухе, а сам мяч становится мягче. Для победы в сете команда должна набрать 21 очко. Матч состоит из трех сетов. Два выигранных сета позволяет

команде одержать победу в матче. Если счет в матче 1-1, то разыгрывается третий сет (тай-брейк) до 15 очков.

Особенностью пляжного волейбола является еще и то, что каждый из двух игроков является универсалом. Игроки не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применяется только в отношении блокирования и защиты. Во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника. Замен в игре нет, если игрок получил травму, то игра заканчивается досрочно.

Пляжный волейбол является более сложным, так как прыжки с песка выполнять труднее. Помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требуется также большая выносливость, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки.

Интересно, что за один час игрового времени пляжный волейболист выполняет в среднем 85 прыжков, 234 старта, и пробегает в среднем 772 метра на предельной скорости (то есть он прыгает каждые 42 секунды и начинает бег каждые 15,4 секунды, преодолевая за одно ускорение в среднем 3,3 метра). Для сравнения: в классическом волейболе игрок выполняет прыжок каждую 51 секунду и делает рывок каждые 19 секунд [1].

Матчи могут проходить в условиях высоких температур, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же часто одна команда может проводить несколько игр в день соревнований. Продолжительность игры в среднем составляет 40 минут.

Экипировка игроков значительно отличается от зального вида. Никакой дорогостоящей амуниции не требуется: подойдут любые шорты и майка, а также разрешается кепка и солнцезащитные очки. Спортсмены играют босиком, поэтому специальной спортивной обуви в этом виде спорта нет.

Преимущество пляжного волейбола в том, что это игра на свежем воздухе, что способствует закалке организма и укреплению иммунитета. Кроме того, в пляжном волейболе снижается нагрузка на суставы ног, так как песок выполняет амортизирующую роль.

В Краснодарском крае климатические условия позволяют заниматься этим видом спорта с апреля по ноябрь, то есть около 8 месяцев. Тренировки проходят на свежем воздухе, а в зимнее время спортсмены продолжают тренировочный процесс на волейбольных площадках закрытого типа. В Краснодаре есть бесплатные волейбольные корты, где проходят тренировки под руководством опытных тренеров. Таких площадок в Краснодаре 11 в парке Солнечный остров – 6 кортов, в Чистяковской роще – 2 корта, в парке «Рождественский» – 3 корта.

С 10 по 14 мая 2023 года в городе Краснодаре в парке «Солнечный остров» на благоустроенных площадках для пляжного волейбола впервые был организован и проведен IV этап Чемпионата России по пляжному волейболу в котором юному автору посчастливилось принять участие в качестве волон-

тера и познакомиться с ведущими игроками и звездами пляжного волейбола, чемпионами мира и олимпийскими чемпионами, что стало очень запоминающимся и важным событием в жизни и спорте (см. рис. 1).

Во время подобных соревнований, встреч со звездами и мастер-классов спортсмены своим личным примером заряжают на победу и прививают детям любовь к спорту. Знакомство с чемпионом – часто еще и воплощение детской мечты и самый лучший мотиватор для будущих достижений юных спортсменов.



Рисунок 1 – IV этап Чемпионата России по пляжному волейболу (корты Парка «Солнечный остров» в г. Краснодаре).

Хочется отметить огромную роль спортсменов Краснодарского края в развитии отечественного пляжного волейбола. Так, пляжный волейбол в России и на Кубани начал активно развиваться в начале 90-х годов XX века. Одним из тех, кто стоял и у истоков развития этого спорта в нашей стране был Владимир Васильевич Костюков.

Краснодарский край подарил миру спорта таких известных спортсменов пляжного волейбола, которые с честью и достоинством защищают спортивную славу нашей страны (Таблица 1).

Таблица 1 – Выдающиеся спортсмены по пляжному волейболу

Спортсмены	Награды и титулы
Барсук Дмитрий Николаевич	Серебряный призер чемпионата мира и Европы, участник Олимпийских игр 2008, мастер спорта международного класса.
Костюков Владимир Васильевич	Серебряный призер чемпионата России (2000), один из первых мастеров спорта по пляжному волейболу, д.п.н, профессор, заслуженный работник физической культуры России, Заслуженный тренер России, Вице-президент краевой федерации волейбола.
Красильников Вячеслав Борисович	Чемпион мира по пляжному волейболу, Серебряный призер Олимпийских игр-2020, заслуженный мастер спорта России

Спортсмены	Награды и титулы
Кашкаха Игорь Валерьевич	Призер чемпионатов России по пляжному волейболу, неоднократный чемпион Краснодарского края, участник мировой серии, один из первых мастеров спорта по пляжному волейболу.
Колодинский Игорь Георгиевич	Серебряный призер чемпионата мира (2007), Бронзовый призер чемпионата Европы (2008), победитель турнира Большого шлема, трижды лучший подающий мирового тура, поставил мировой рекорд по скорости подачи меча (114 км\ч), мастер спорта международного класса по пляжному волейболу.
Жлоба Владислав Анатольевич	Мастер спорта России международного класса по пляжному и классическому волейболу
Макрогузова Надежда Алексеевна	Бронзовый призер чемпионата Европы по пляжному волейболу (2020), мастер спорта России международного класса (2021)
Василевский Дмитрий Владимирович	Экс-игрок сборной России по пляжному волейболу, участник чемпионатов мира и Европы.

Источник: составлено автором.

Пляжный волейбол по-праву можно назвать одним из интереснейших, увлекательных, перспективных и относительно безопасных видов спорта. Он доступен для любого возраста, пола и уровня подготовки, кроме того он не требует дорогостоящего инвентаря. Активные занятия на свежем воздухе способствуют улучшению физического и психоэмоционального состояния, что особенно важно для подрастающего поколения. Поэтому так важно создавать условия для развития пляжного волейбола в нашей стране.

Список литературы

1. Пляжный волейбол [Электронный ресурс] // Олимпийский комитет России. URL: <https://olympic.ru/team/sport/summer/plyazhnyj-> (дата обращения: 09.10.2023).
2. Волейбол на Олимпийских играх [Электронный ресурс] // Википедия: Свободная энциклопедия. URL: (дата обращения: 11.10.2023).
3. Пляжный волейбол [Электронный ресурс] // Википедия: Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 12.10.2023).
4. Костюков В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N3/p30-32.htm> (дата обращения: 14.10.2023).
5. Официальные правила пляжного волейбола 2017-2020 Утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016 [Электронный ресурс] // Wayback Machine. URL: https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-BeachVolleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf (дата обращения: 16.10.2023).
6. Почему нужно полюбить играть в пляжный волейбол [Электронный ресурс] // Спортстандарт. URL: <https://sportstandart.net/article/pochemu-nuzhno-polyubit-igrat-v-plyazhnyj-volejbol/> (дата обращения: 17.10.2023).

7. Салтановская О., Васильцов Г. Волейбол для детей - с какого возраста и какая польза [Электронный ресурс] // Страхование спортсменов. URL:<https://sport.insure/blog/volleybol-dlya-detey/>(дата обращения: 18.10.2023).
8. Репников И.А., Сметанин А.Г. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] // Актуальные исследования. 2020. - №4 (7). С. 59-61.URL:<https://apni.ru/article/366-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo>(дата обращения: 18.10.2023).
9. Бухарева Д.А., Коробейникова Е.И. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. - №5 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-i-razvitie-cheloveka/viewer> (дата обращения: 19.10.2023).
10. Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов. Коллективная монография. Под. общей ред. В.В. Костюкова, В.В. Нирки. – М.: Директ-Медиа. 2023.- 488 с.
11. Пляжный волейбол [Электронный ресурс] // Спортивная энциклопедия sportwiki URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plyazhnyy-volleybol/><https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plyazhnyy-volleybol/> (дата обращения: 19.10.2023).
12. Титулованный пляжный волейболист Дмитрий Василевский провел в Краснодаре бесплатный мастер-класс [Электронный ресурс] // Кубанский спорт. 2023. – 10 августа.URL: <https://kubsport.ru/titulovannij-plyazhnyj-volejbolist-dmitrij-vasilevskij-provel-v-krasnodare-besplatnij-master-klass> (дата обращения: 20.10.2023).

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 373.103.71

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ

Л.К. Абдуллина, Я.А. Буркова, Т.М. Трегубова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье рассматриваются соревновательная и традиционная технологии, раскрываются особенности использования соревновательной технологии и ее эффективность на уроках физической культуры.

Ключевые слова: Соревновательная технология; игровая деятельность; традиционная технология; обучающиеся; урок физической культуры.

Актуальность исследования. Инновации и инновационные технологии играют большую роль в образовании. Педагогические инновации и инновационные технологии все больше и больше внедряются на уроках физической культуры в современной школе. Инновация представляет из себя обновление, новшество или изменение того иного параметра или аспекта жизнедеятельности школы.

Одним из эффективных и часто применяемых технологий на уроке «физическая культура» является соревновательная технология. Цель данной технологии состоит в том, что обучающиеся проявляют предельные двигательные способности и тем самым повышают их, а это очень важный показатель на уроке физической культуры. У обучающихся также активизируется эмоциональная направленность, укрепляется командный дух и повышается интерес к игре практически, судя по специальной литературе, вдвое.

Особенно соревновательную технологию для учащихся школьного возраста нужно внедрять во время организации спортивных игр, таких как: волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и т.д. Внедряя соревновательную технологию во все части урока, он становится интереснее и более занимательным для обучающихся. В данной статье мы проводим сравнительный анализ традиционной технологии и соревновательной, и этим самым выявляем эффективность ее применения.

Цель исследования. Определить эффективность применения соревновательной технологии в игровой деятельности обучающихся на уроках физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования мы решили взять традиционную технологию и соревновательную. Традиционная технология является авторитарным методом обучения, где учитель выполня-

ет главенствующую роль, что не дает раскрыть способности и возможности учеников на уроке в полную меру.

Обучающиеся при использовании традиционной технологии не вовлечены в процессы мыследеятельности и не активны на уроке[3]. Учитель больше объясняет и рассказывает.

Что касается соревновательной технологии, то она более эффективна на уроках физической культуры в игровой деятельности, так как школьники очень любят соревноваться между собой и проявлять во время игры свои лидерские качества и способности, в связи с этим повышается их активность, мотивация, формируются навыки работы в команде, и оживляется творческое мышление. Кроме того, соревновательная технология позволяет учителю оценить уровень знаний каждого обучающегося и индивидуализировать процесс обучения[2].

Многие ученые занимались исследованием эффективности использования соревновательной технологии в образовательном процессе. Так, Константин Дмитриевич Ушинский еще в XIX веке считал, что игра и соревнование помогают детям лучше усваивать материал и развивать свои способности [1].

Советский педагог и писатель, Василий Александрович Сухомлинский, утверждал, что соревнование помогает детям развивать свои способности и достигать лучших результатов [4].

Проблема использования соревновательной технологии и разработка эффективных механизмов ее использования активно разрабатывается и в зарубежных изданиях, приобретая с каждым годом все большую остроту[5]. Однако несомненно, что при использовании соревновательной игровой технологии необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их интересы и уровень подготовки. Также важно соблюдать правила честной игры, и не допускать никакого вида дискриминации между обучающимися.

Вывод. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что использование соревновательной технологии в игровой деятельности школьников играет ведущую роль на уроках физической культуры. Соревновательная игровая технология является эффективным инструментом обучения и воспитания школьников.

В целом, использование соревновательной игровой технологии позволяет обучающимся успешно развиваться в различных областях знаний и сферах жизнедеятельности.

Список литературы

1. Кондукторова, Н. В. Педагогические идеи К. Д. Ушинского в современной системе образования / Н. В. Кондукторова. – Текст : непосредственный // Образование и воспитание. – 2016. – № 5 (10). – С. 3-6.

2. Масловская, Ю.И. О сущности и признаках соревновательного метода в физическом воспитании / Ю.И. Масловская // Весн. Беларус.: Издательский центр «Мир», 2014. №3 – 56-68 с.

3.Смирнова, А.Ю. Исследование традиционных методов обучения / А.Ю. Смирнова. – Тольятти: ТГУ, 2020 – 12-14 с.

4.Сухомлинский В.А. Сто советов учителю / В.А. Сухомлинский. – Удмуртия, 2009 – 105 с.

5.Трегубова Т.М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования // Казанский педагогический журнал. 2005. № 4 (41). С. 57-64.

УДК: 796.035

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

А.Э. Акопян, Л.У. Удовицкая

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина

Аннотация. В статье рассматривается опыт адаптивной и оздоровительной физической культуры, правовое регулирование и основные проблемы их существования на современном этапе. Кроме того, изучаются перспективы адаптивной и оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная; адаптивная; проблемы; перспективы, оздоровительная, правовое регулирование.

Одной из наиболее социально уязвимых категорий как в Российской Федерации, так и в мире являются люди с ограниченными возможностями.

Только в нашей стране по состоянию 2023 год проживает более 11,55 миллионов людей с ограниченными возможностями. Российская Федерация активно развивает свою систему здравоохранения, однако количество людей с ограниченными возможностями все еще продолжает увеличиваться. Чтобы они могли восстановить свои возможности, им требуется реабилитация [9].

Уже в 1888 году в Берлине был открыт первый спортивный клуб для людей с нарушениями звуковосприятия и речевого общения, и подобные попытки проводились и в России с конца XVII – начала XVIII века. Физическая культура и адаптивный спорт получили широкую популярность, так как они утвердили свои позиции как наиболее эффективная отрасль в совершенствовании физической подготовленности и удовлетворении потребностей людей с ограниченными возможностями.

Процесс развития адаптивной помощи в Российской Федерации регулируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте». Этот закон устанавливает основные положения, относящиеся к развитию адаптивных учреждений, а также физической реабилитации и развитию спорта для людей с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура выступает главной составляющей и является неотъемлемой частью физической реабилитации инвалидов [1].

Однако, несмотря на хорошую нормативно-правовую основу, можно выделить несколько актуальных проблем, которым необходимо уделить должное внимание:

- для эффективной реабилитации этой категории людей требуются значительные финансовые вложения из бюджета разных уровней. Такие финансовые вложения способствовали бы обеспечению медицинских учреждений хорошими фармакологическими препаратами и проведению качественной реабилитации [4].

- дефицит материально-технической базы, которая выражается в нехватке специального оборудования и территориальной недоступности;

- одно из главных препятствий на пути решения проблемы является недостаток квалифицированных кадров, которые были бы заинтересованы работать с людьми с ограниченными возможностями. Такие специалисты должны не только обеспечивать специальный уход, но и оказывать моральную и психологическую поддержку этой категории населения [6].

Наличие проблем в данной сфере деятельности не говорит нам о том, что нет никаких перспектив дальнейшего его развития. К примеру, можно выделить следующие варианты:

- с недавних пор на Параолимпийских играх стали включаться виды спорта, ранее там отсутствовавшие, как биатлон, что стало значительным толчком в использовании АФК более современные технологии [8].

- АФК с каждым днем становится более доступным и популярным, о чем свидетельствуют открытые в нашей стране более тысячи клубов для людей с ограниченными возможностями;

- наблюдается укрепление международных связей. Доказательством послужил удвоенный выигрыш от коммерческой организации в случае победы одного из параолимпийских клубов в 2020 году в Токио;

Таким образом, упоминание в СМИ параолимпийских спортсменов, пропаганда Параолимпийских игр показывают, что можно добиться больших спортивных успехов даже с физической неполноценностью [5].

Восстановление физических возможностей организма – цель лечебной физической культуры. Этот вид физической культуры имеет особое значение и помогает исправить временную потерю функций организма.

Оздоровительная физическая культура представляет собой одну из областей физической культуры, которая направлена на улучшение и оптимизацию физического самочувствия человека и увеличение выносливости организма [2].

Гигиеническая физическая культура, в свою очередь, включена в режим рабочего дня, быта и отдыха, чтобы улучшить текущее состояние организма и создать благоприятное функциональное окружение для основной жизнедеятельности.

Одной из отраслей физической культуры, которая использовалась с древних времен самим Гиппократом является оздоровительная физическая культура. Еще в те времена Гиппократ обращал внимание на значимость

водных процедур, гимнастики, массажа. В трудах выдающегося ученого Авиценны таких как «Канон медицинских наук» также можно проследить важность лечебной гимнастики.

Вторая мировая война стала отправной точкой в развитии лечебной физической культуры и ее распространении. Благодаря использованию физической культуры в лечебных целях, в частности «оздоровительной физической культуры», стало возможным полная или частичная реабилитация многих раненых.

Одной из главных проблем оздоровительной физической культуры выступает перемена трудовой деятельности населения в сторону компьютеризации и сидячего образа жизни, что в свою очередь достаточно сильно влияет на ресурсы человеческого здоровья.

Наглядным примером выступает переход многих образовательных учреждений при проведении лекционных занятий в дистанционный формат. Несомненно, при таком формате проведения занятий улучшается как вербальное, так и визуальное восприятие, однако это также может привести к неправильной методике выполняемых упражнений без должного контроля со стороны преподавателей [2].

Кроме того, существенным препятствием в решении данной проблемы выступает неприятие и игнорирование рекомендаций оздоровительной физической культуры [3].

Несмотря на присутствующие проблемы в сфере оздоровительной физической культуры можно выделить и перспективы его дальнейшего развития:

- необходимость использования средств массовой информации и медиапространства для создания институтов, направленных на воздействие на сознание населения, с тем чтобы подчеркнуть важность физической культуры и спорта в обществе. Основная цель этих институтов заключается в решении широкого спектра общественных проблем, связанных с укреплением здоровья;

- необходимость разработки и реализации хорошо продуманных и сбалансированных программ, обеспечивающих доступ к физической культуре и спорту людей разных возрастных категорий. Целью этих программ является обеспечение гармоничного физиологического, психологического и социального развития;

- важность того, чтобы программы отражали потребности и учитывали возможности людей всех возрастов и уровней развития, с применением индивидуального подхода к каждому из них.

Наиболее высокий спад активности и в адаптивной, и в оздоровительной физической культуре наблюдался в период пандемии, когда были введены массовые ограничения. В условиях самоизоляции программа физического воспитания приобрела новые методы и основывалась не только на подборе учебных материалов и различных комплексов упражнений для самостоятельного спорта, но и на внедрении нетрадиционных методов физического воспитания (йога) [7].

Подводя итоги проведенного исследования, делается вывод о том, что область адаптивной и оздоровительной физической культуры активно развивается и требует значительного вмешательства со стороны государства. Основной целью государства является сохранение и укрепление здоровья населения.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 29.10.2023)
2. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.
3. Оздоровительная физическая культура: Учеб. Для студентов вузов/А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С.10
4. Перькова Е.Ю. Финансирование адаптивного спорта в России // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2020. Т. 9. № 1(30). – 272-274 с.
5. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.
6. Симашенков П.Д., Буков А.В. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в РФ // Вестник международного института рынка. 2018. – 100-105 с.
7. Кузнецова, З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Кощачев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 482-484. – EDN ZBUCZH.
8. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.
9. Количество инвалидов по полу в разрезе субъектов РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sfri.ru> (дата обращения: 19.10.2023)

УДК: 796.015.52

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ МУЖЧИН 65–69 ЛЕТ

П.В. Головки

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования функциональных изменений сердечно-сосудистой системы пожилых мужчин 65–69 лет под воздействием занятий силовой направленности. В работе из-

мерялись такие показатели как: частота сердечных сокращений (уд/мин), систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.) до начала тренировочного процесса, было выявлено, что использование силовых упражнений на занятиях с мужчинами пожилого возраста, может оказывать положительное влияние не только на поддержание скелетной мускулатуры, силы и силовой выносливости, но также на высокую работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: пожилой возраст, сердечно-сосудистая система, упражнения с отягощениями, сила, мужчины.

Актуальность. На современном этапе общественного строя для людей пожилого возраста физическая культура рассматривается как один из важных компонентов, поддержания кардиореспираторной продуктивности. Однако морфофункциональные возможности организма пожилых, уже не способны продуцироваться на том уровне, как в более ранние периоды онтогенеза. Соответственно, при определении средств и форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности, следует оценивать и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы для лиц данного возраста [3, 4].

При старении сердечно-сосудистая система претерпевает ряд существенных изменений, в частности происходит ухудшение процесса снабжения кровью тканей, на фоне возрастающей гипоксии сердечной мышцы. При полном отсутствии или недостатке двигательной активности, возрастают риски развития склероза и атеросклероза, вследствие нарушения липидно-углеводного обмена ведущих к нарушению многих функций работы внутренних органов. Наблюдаемое явление как повышенное артериальное давление, у людей в пожилом возрасте, обуславливается ростом периферии сосудистой сопротивляемости, что в дальнейшем создает предпосылки для развития патологических изменений в деятельности кровеносной системы. Однако регулярное поддержание физической активности, может выступать средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. На данный момент уже собран достаточно объемный пласт видов физкультурно-оздоровительной деятельности, где основными компонентами занятий служит работа направленная на поддержание кардиореспираторной выносливости, гибкости, и координации [5].

В тоже время, одними из основных средств поддержания физического состояния в данном возрасте могут выступать занятия силовой направленностью. В частности физические упражнения, сосредоточенные в прогрессивной работе с отягощениями. За последние десятилетие в научных исследованиях было приведено ряд убедительных доказательств, подтверждающих преимущество занятий силовых тренировок в пожилом возрасте, оказывающих значительное влияние на многие параметры организма человека, в частности мышечную силу и костную структуру. Однако, на наш взгляд существует не достаточно научно обоснованных данных о влиянии силовых упражнений на функциональную составляющую сердечно-сосудистой систе-

мы, при ответной реакции на работу с отягощениями мужчин данного возраста [1, 2].

Таким образом, цель исследования заключается в проведении оценки влияния занятий силовой направленностью на функционирование сердечно-сосудистой системы мужчин пожилого возраста 65-69 лет.

Организация и результаты исследования. В исследовании приняли участие мужчины 65-69 лет (n=32) систематически занимающиеся на базе клуба Proffitnes город Краснодар по программам общей силовой подготовки и пауэрлифтинга. Формирующий эксперимент длился в течении года. У исследуемой группы регистрировались такие показатели как СД мм. рт.ст., ДД мм рт. ст., ЧСС в покое, уд/мин.

Рассмотрим динамику изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы мужчин 65-69 лет, занимающихся силовыми упражнениями. По итогам проведенного исследования нами наблюдались следующие изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы мужчин 65–69 лет представленные в таблице 1.

Таблица 1. Динамика изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы мужчин 65–69 лет, (M±m)

№ п/п	Тесты	Возрастные период, лет		P	Δ
		65-69			
		Исх. (n=32)	Итог. (n=33)		
1.	СД мм. рт.ст.	131,42±2,25	128,32±2,16	P>0,05	-2,42%
2.	ДД мм рт. Ст.	88,65±1,53	83,54±1,12	P<0,05	-6,12%
3.	ЧСС в покое, уд./мин.	69,47±0,79	63,74±0,64	P<0,001	-8,99%

Систолическое давление (СД). В этом возрастном периоде СД в контрольной группе за год недостоверно снизилось с 131,42±2,25 до 128,32±2,16 мм.рт.ст. при (p>0,05), а относительные показатели различий уменьшились на Δ= -2,42%. Показатели диастолического давления за год достоверно снизились с 88,65±1,53 до 83,54±1,12 мм.рт.ст. (p<0,05), а относительные показатели различий снизилось на Δ= -6,12%.

Через год тренировочных занятий у мужчин пожилого возраста 65-69 лет значения ЧСС в покое достоверно снизились с 69,47±0,79 до 63,74±0,64 уд/мин (p<0,001), соответственно относительные показатели ЧСС в покое по отношению к исходным данным уменьшился на Δ= -8,99%.

Выводы. Таким образом, нами было выявлено, что использование силовых упражнений на занятиях с мужчинами пожилого возраста, может оказывать положительное влияние не только на поддержание скелетной мускулатуры, силы и силовой выносливости, но также на высокую работоспособность сердечно - сосудистой системы.

Список литературы

1. Бухалов К. Д. К вопросу силовых тренировок для лиц пожилого возраста //Национальное здоровье. – 2019. – С. 21-23.
2. Васильев Т. Ю.. Особенности воздействия занятий тяжелой атлетикой на людей пожилого возраста/ Т.Ю. Васильев, И.А. Чупин // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы. – 2017. – С. 87-89.
3. Дворкин Л.С. Функционирование сердечно-сосудистой системы в процессе двигательной деятельности человека / Л. С. Дворкин, О. С. Трофимова // Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека : Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 203-233
4. Срослова Н. В. Организация занятий оздоровительной физической культурой у лиц среднего и пожилого возраста / Н.В. Срослова, П.В. Левин // Векторы развития системы профессионального образования в свете утверждения государственной программы российской федерации " развитие образования". – 2018. – С. 380-385.
5. Третьяков С.В. Структурно-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста / С.В. Третьяков, Л.А Шпагина // Клиническая геронтология. – 2006. – Т. 12. – №. 10. – С. 23-28.

УДК: 796.015.52

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНОШЕЙ 17–18 ЛЕТ

Л.С. Дворкин, А.С. Баснукаев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В исследованиях показано, что занятия силовым фитнесом более выражено влияют на повышение тренированности сердечно-сосудистой системы юношей, в сравнении с традиционными занятиями общефизической подготовки (ОФП). В первом случае из пяти проб в четырех достоверно улучшены показатели, а во втором – только лишь в одном.

Ключевые слова: юноши 17–18 лет, функциональное состояние, силовой фитнес, отягощение.

Актуальность. В настоящее время исследований на выявление влияния силового фитнеса на физическую подготовленность юношей проведено достаточно много, однако на наш взгляд данный возрастной период может представлять большой интерес для научных исследований, со стороны возрастных особенностей, которые были присущи подросткам, а именно выраженное ускорение тотальных размеров тела (роста, веса и

ОГК) и при этом отставание в анатомической зрелости возрастного развития сердечно-сосудистой системы (ССС) [1-6]. Отсюда возникает проблема, заключающаяся в выявлении особенностей функционирования ССС у юношей в период активных занятий в фитнес клубе силовым фитнесом.

Цель исследования. Выявить эффективность влияния занятий силовым фитнесом на функциональное состояние ССС юношей 17-18 лет.

Методика исследования. В исследовании принимали участие две группы юношей по 10 человек в каждой, разделенные на экспериментальную и контрольную, посещавшие не менее трех раз в неделю клуб «Proffitness» г. Краснодар. Экспериментальная группа тренировалась на основе средств силового фитнеса, в контрольной группе использовались упражнения общей физической подготовки (ОФП). Функциональное состояние ССС юношей оценивалось по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 60 с, систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления крови до начала тренировки, а также систолического (СО) и минутного объема кров (МОК) по следующим формулам: $CO = 100 + 0,5 ПД - 0,6 ДД - 0,6 В$, где ПД – пульсовое давление, ДАД диастолическое (мм, рт. ст.); В – возраст (лет); $МОК = CO \times ЧП$, где ЧП – частота пульса. Первое тестирование было проведено до начала экспериментального исследования, итоговое – через три месяца.

Результаты исследования. Итак, что из себя представляет силовой фитнес? Это один из вариантов занятий с такими упражнениями, в которых в основном применяются дозированные отягощения как для развития максимальной силы с отягощениями средних (70-75%), больших (80-85%) и максимальных весов (95-100%), или силовой выносливости с нагрузкой от 40 до 50 % от максимального с количеством повторений от 15 до 25 в одном подходе. Для юношей 17-18 лет экспериментальной группы была использована базовая силовая нагрузка в 40-50 – 60-70% от максимального. Результаты данной тренировки в течение трех месяцев отражены на таблице 1 в сравнении с их сверстниками из контрольной группы. Рассмотрим эти результаты более подробно.

Из данной таблицы видно, что перед началом экспериментальных исследований результаты исходного тестирования функционального состояния ССС юношей двух групп достоверно не отличались при $p < 0,05$. Через три месяца произошли следующие изменения при выполнении шести функциональных проб:

Частота сердечных сокращений за 60 с до начала тренировки. Этот показатель у юношей экспериментальной группы за три месяца достоверно улучшился с $73,52 \pm 1,24$ до $68,13 \pm 1,05$ уд в мин ($p < 0,01$) или на - 7,91%, соответственно у их сверстников из контрольной группы недостоверно – с $73,46 \pm 1,25$ до $72,11 \pm 1,27$ уд в мин ($p > 0,05$) или на - 1,84%. В целом итоговые межгрупповые различия в этом тесте оказались достоверными в пользу экспериментальной группы при $p < 0,05$.

Таблица 1 – Сравнительные изменения показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы юношей 17–18 лет, $M \pm m$

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)			Контрольная группа (n=10)			$M_3 - M_k$	
			$\Delta, \% / p$	исходные	через три месяца	$\Delta, \% / p$	$P_{исх.}$	$P_{итог.}$
Частота сердечных сокращений за 60 с до начала тренировки (уд./мин.)	73,52±1,24	68,13±1,05	-7,91 / <0,01	73,46±1,25	72,11±1,27	-1,84 / >0,05	>0,05	<0,05
САД за 1 мин до начала занятий (мм рт. ст.)	108,35±1,73	103,27±1,12	-4,92 / <0,05	107,79±1,92	106,32±1,17	-1,36 / >0,05	>0,05	>0,05
ДАД за 1 мин до начала занятий (мм рт. ст.)	65,27±0,58	63,11±0,47	-3,42 / <0,05	65,64±0,58	64,37±0,52	-1,93 / >0,05	>0,05	>0,05
СО, мл	71,13±1,42	82,26±1,65	15,65 / <0,001	72,28±1,43	77,34±1,32	7,01 / <0,05	>0,05	<0,05
МОК, л	5,23±0,0,35	5,61±0,26	7,27 / >0,05	5,31±0,0,38	5,62±0,34	5,83 / >0,05	>0,05	>0,05

Систолическое артериальное давление за 1 мин до начала занятий. Этот показатель у юношей экспериментальной группы за три месяца достоверно уменьшился с $108,35 \pm 1,73$ до $103,27 \pm 1,12$ мм рт. ст. ($p < 0,05$) или на $-4,92\%$, соответственно у их сверстников из контрольной группы недостоверно – с $107,79 \pm 1,92$ до $106,32 \pm 1,17$ мм рт. ст. ($p > 0,05$) или на $-1,36\%$. В целом итоговые межгрупповые различия в этом тесте оказались недостоверными при $p > 0,05$.

Диастолическое артериальное давление за 1 мин до начала занятий. Этот второй показатель артериального давления у юношей экспериментальной группы за три месяца достоверно уменьшился с $65,27 \pm 0,58$ до $63,11 \pm 0,47$ мм рт. ст. ($p < 0,05$) или на $-3,42\%$, соответственно у их сверстников из контрольной группы недостоверно – с $65,64 \pm 0,58$ до $64,37 \pm 0,52$ мм рт. ст. ($p > 0,05$) или на $-1,93\%$. В целом итоговые межгрупповые различия в этом тесте оказались недостоверными при $p > 0,05$.

Систолический объем крови. У юношей экспериментальной группы за три месяца СО крови достоверно увеличился с $71,13 \pm 1,42$ до $82,26 \pm 1,65$ мл. ($p < 0,001$) или на $15,65\%$, соответственно у их сверстников из контрольной группы также достоверно – с $72,28 \pm 1,43$ до $77,34 \pm 1,32$ мл ($p < 0,05$) или на $-7,01\%$. В целом итоговые межгрупповые различия в этом тесте оказались достоверными при $p < 0,05$ пользу первой группы.

Минутный объем крови. У юношей экспериментальной группы за три месяца МОК недостоверно увеличился с $5,23 \pm 0,035$ до $5,61 \pm 0,26$ л ($p > 0,05$) или на $7,27\%$, соответственно у их сверстников из контрольной группы также недостоверно – с $5,31 \pm 0,038$ до $5,62 \pm 0,34$ л ($p > 0,05$) или на $5,83\%$. В целом итоговые межгрупповые различия в этом тесте оказались недостоверными при $p > 0,05$.

Заключение. Исследования показали, что занятия силовым фитнесом в юношеском возрасте позволяют уже за три месяца регулярных тренировок не менее трех раз в неделю из пяти тестов в четырех достоверно улучшить функциональные показатели сердечно-сосудистой системы кроме минутного объема крови, а в контрольной группе – только в одном показателе – систолическом объеме крови. При этом, юноши экспериментальной группы в итоге достоверно превзошли своих сверстников по таким важным показателям как частота сердечных сокращений в покое за 60 с до начала занятий и систолический объем крови, которые в первом случае достоверно стали меньше, а во втором больше.

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Влияние силовых занятий с использованием шрагов на развитие общей силовой подготовленности юношей 17–18 лет / Л.С. Дворкин, Е.Г. Никонов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 189-190.

2. Дворкин, Л.С. Оптимизация тренировочных нагрузок юных спортсменов из сельской местности на основе показателя физической работоспособности (a_{170}) / Дворкин Л.С., Морозов В.И. // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 3 (20).

3. Дворкина, Н.И. Эффективность выполнения тяжелоатлетических упражнений в подростковом возрасте на основе изокинетической тренировки / Н. И. Дворкина, Ю. Г. Караманов, И. А. Пронина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3(20).

4. Дворкина, Н.И. Особенности развития собственно-силовых способностей у школьников 10-12 лет с использованием изометрических упражнений / Н. И. Дворкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 191-192.

5. Дворкина, Н.И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет / Н.И. Дворкина, А.А. Терзян, П.В. Головки // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - № 2.- С. 3-8.

6. Пронина, И. А. Программа сплит тренировки для эффективного развития мышц у студентов-юношей / И. А. Пронина // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля 2022 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2022. – С. 160-161.

УДК: 796.015.52

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЧЕТАНИЯ АКВААЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Л.С. Дворкин¹, И.Р. Атнабаев¹, С.И. Попова²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

² Спортивная школа им. В.Н. Мачуги

Аннотация. В статье доказана эффективность использования водных фитнес программ в сочетании с силовыми упражнениями, оказывающих существенное влияние на снижение количества жира и увеличение мышечной массы тела женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: аквааэробика, силовые упражнения, состав жировой и мышечной массы тела, женщины второго зрелого возраста.

Актуальность. Согласно сведений Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в настоящее время довольно часто наблюдаются избыточные жировые отложения в организме женщин зрелого возраста, что существенно увеличивает риск к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, печени и др. Особенно выражено это проявляется у женщин при переходе с первого во второй зрелый возраст и чаще всего это происходит из-за нарушения энергетического баланса, т.е. объемы потребляемой энергии не успевают расходоваться и откладываются в виде жира [8].

Определенное место в решении этой проблемы занимают проведенные исследования с использованием средств физической культуры, а именно циклических видов спорта, в том числе и водных аквааэробики [5, 6]. Однако, имеется ряд исследований, указывающих на снижение веса тела лиц различного возраста при занятиях силовыми видами, например, боди памп, атлетической гимнастикой и др. [2, 3, 4, 7]. В связи с этим возникает проблема, заключающаяся в выявлении эффективности сочетания средств аквааэробики и силовых упражнений, оказывающих коррекционное воздействие на состав тела женщин второго зрелого возраста.

Цель исследования. Определить изменение состава тела женщин второго зрелого возраста занимающихся аквааэробикой и силовыми упражнениями.

Методы и организация исследования. Исследования проходили на базе физкультурного клуба «Дом физкультурника» г. Краснодара, в нем приняли участие 24 женщины в возрасте 40-55 лет. В экспериментальной группе (n=14 человек) проводились 3-х разовые в неделю занятия по 40-60 минут содержание которых было следующим: одно проходило в тренажерном зале в большинстве подбирались упражнения на мышцы живота, ягодиц, бедер, два других проходили в бассейне по программе аквааэробики, где вначале планировалось оздоровительное плавание 300-600 м - 25% общего времени от длительности занятия, затем упражнения из аквааэробики (махи, подъемы ног, вращения и повороты туловища, сведения и разведения рук и т.д.) - 50%, специальные упражнения с отягощениями (пояса, гантели, утяжелители для рук и ног) 20% и 5% прыжковые и беговые упражнения. Так же для женщин экспериментальной группы проводились консультации по питанию. Контрольная группа (n=10 человек) занималась только аквааэробикой 3 раза в неделю.

Компонентный состав тела (мышечно-жировой массы) женщин обеих групп вычисляли по формуле Й. Матейки [1] вначале и по истечении 6 месяцев педагогического эксперимента.

Результаты исследования. Полученные исходные данные констатирующего педагогического эксперимента показали, что у женщин 40-45 лет, занимающихся аквааэробикой, как в экспериментальной, так и контрольной группах относительный вес жировой ткани по отношению к мышечной массе тела оказался значительно выше, и был недостоверным в обеих группах при $p > 0,05$. Однако по окончании педагогических исследований через шесть месяцев у женщин экспериментальной и контрольной групп относительный вес мышечной и жировой массы имел уже некоторое различие. В экспериментальной группе женщин занимающихся аквааэробикой в сочетании с силовыми упражнениями относительный вес мышечной массы оказался выше на достоверном уровне при $p < 0,01$, по сравнению с женщинами контрольной занимающимися базовой аквааэробикой.

Такую же картину можно наблюдать и по показателю индекса массы тела (ИМТ): исходные данные обеих исследуемых групп были практически оди-

наковыми соответственно в экспериментальной ИМТ = $26,24 \pm 1,02$ кг/м² в контрольной группе $27,01 \pm 2,03$ кг/м². Однако к концу педагогического эксперимента значения этого показателя значительно были снижены в пользу экспериментальной группы $24,32 \pm 0,73$ кг/м² ($p < 0,01$) и у контрольной группы $25,45 \pm 1,13$ кг/м² ($p < 0,05$).

Заключение

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что занятия аквааэробикой в сочетании с силовыми упражнениями за шесть месяцев приводят к наращиванию относительного веса мышечной массы и снижению жировой массы тела женщин экспериментальной группы, наряду с этими показателями ИМТ также приходит в соответствие норме. Традиционные занятия аквааэробикой приводят только к снижению жировой и мышечной массы тела, в том числе и ИМТ, однако не на достоверном уровне.

Список литературы

1. Анисимова, А.В. К вопросу об использовании формулы Матейки для определения жировой компоненты массы тела. Методические рекомендации (краткое сообщение). / А.В. Анисимова. Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. №3, 2021. С. 27-32.
2. Дворкин, Л.С. Эффективность применения системы body pump в процессе физической подготовки студенток профильного вуза / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, Д.С. Молчанов, И.А. Пронина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 3. - С. 71-73.
3. Дворкин, Л.С. Влияние занятий атлетической гимнастики на тотальные и парциальные размеры тела подростков 14-16 лет / Л.С. Дворкин, А.А. Сардарян // Журнал «Успехи современной науки образования» 2017, Том 2, № 4. – С. – 123-125.
4. Романенко Н.И. Влияние занятий персональной тренировкой силовой направленности на снижение массы тела у женщин 25-30 лет / Н. И. Романенко, С. А. Горбунова, Е. С. Шенцова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 464-467.
5. Стеванич, А.Е. Организация и содержание занятий аквафитнесом с женщинами 40-45 лет / А. Е. Стеванич, Е. Н. Надина, О. С. Трофимова, Е. А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 416-419. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p416-419.
6. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 298-302.
7. Трофимова, О. С. Влияние занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности на физическую подготовленность женщин 40-45 лет / О. С. Трофимова, В. В. Роговая, Е. А. Галабир // Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 319-324.
8. Целлагова Е.В. Ожирение и здоровье женщины: от менархе до менопаузы / Е.В. Целлагова, В.Н. Прилепская // Гинекология, 2019. Том 21(5). С. 7-11.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Дворкина, А.С. Ногтева, С.В. Будюк

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В исследованиях решалась проблема эффективности использования дозированных отягощений в аэробных упражнениях для женщин первого зрелого возраста. Установлено, что уже через четыре месяца систематических трехразовых в неделю тренировочных занятий развитие физических качеств находилось в пределах достоверности от $p < 0,01$ до $0,001$.

Ключевые слова: Женщины первого зрелого возраста, физические качества, фитнес, минимальные отягощения, аэробные занятия.

Актуальность. В настоящее время большую популярность получили занятия различными видами фитнес технологий у женщин зрелого возраста, особенно, это касается базовой аэробики как важнейшего фактора эффективного развития кардио-респираторной системы и общей выносливости [1, 3, 4, 5]. Однако, как показал ряд исследований данную фитнес программу вполне можно широко использовать для развития и других физических качеств, если, например, применить для женщин первого зрелого возраста в циклических аэробных упражнениях дозированные отягощения [2]. Проблема состоит в том, чтобы в результате научных исследований выявить эффективность использования минимальных дозированных отягощений в условиях аэробной тренировки женщин первого зрелого возраста для развития основных физических качеств.

Цель исследования. Выявить особенности влияния занятий фитнесом аэробной направленности с применением минимальных дозированных отягощений на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста.

Методика исследования. В констатирующем эксперименте принимала участие одна группа женщин 25-30 лет в количестве 15 человек, которая занималась базовой аэробикой в условиях фитнес клуба в течение четырех месяцев, три раза в неделю по 50-60 минут с использованием дозированных минимальных отягощений (в пределах от 10 до 20 повторений в одном подходе и 3-4 подходах за тренировку). Циклические аэробные упражнения с отягощениями были направлены на развитие основных физических качеств. Эффективность экспериментальных занятий оценивалась

при помощи тестирования динамики развития физических качеств в начале, через 2 и 4 месяца экспериментальных занятий.

Результаты исследования. На таблице 1 представлены результаты анализа динамики констатирующего педагогического эксперимента физической подготовленности женщин 25-30 лет в течение четырех месяцев. Рассмотрим результаты этих исследований более подробно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа. Данный тест позволяет оценить уровень развития у женщин первого зрелого возраста силовой динамической выносливости мышц рук. Через 2 месяца результаты при выполнении данного теста у женщин недостоверно выросли с $7,18 \pm 0,63$ до $9,12 \pm 0,71$ кол. раз ($p > 0,05$) или на 27,02%, а через 4 месяца до $10,32 \pm 0,79$ кол. раз, но уже достоверно ($p < 0,01$) или на 43,73%.

Подъем туловища из положения лежа. Данный тест позволяет оценить уровень развития динамической силовой выносливости, а именно мышц брюшного пресса. Через 2 месяца результаты при выполнении данного теста у женщин первого зрелого возраста недостоверно выросли с $26,46 \pm 1,21$ до $29,64 \pm 1,26$ кол. раз ($p > 0,05$) или на 12,02%, а через 4 месяца – до $33,79 \pm 1,42$ кол. раз ($p < 0,01$) или на 38,14%.

Удержание положения «сед» у стены с опорой на спину. Этот тест позволяет оценить уровень развития статической выносливости главным образом мышц ног и ягодиц. Через 2 месяца результаты у женщин первого зрелого возраста при выполнении данного теста недостоверно выросли с $34,27 \pm 1,28$ до $37,45 \pm 1,38$ с ($p > 0,05$) или на 9,28%, а через 4 месяца – до $41,58 \pm 1,53$ с ($p < 0,01$) или на 21,33%.

Бег на месте за 10 с. Этот тест позволяет оценить уровень развития быстроты. Через 2 месяца результаты при выполнении бега на месте за 10 с у женщин первого зрелого возраста недостоверно выросли с $6,75 \pm 0,47$ до $7,83 \pm 0,53$ кол. раз ($p > 0,05$) или на 16,00%, а через 4 месяца – до $9,72 \pm 0,64$ кол. раз ($p < 0,01$) или на 44,00%.

Челночный бег 4×9 м. Этот тест позволяет оценить уровень развития ловкости, силы и быстроты. Через 2 месяца результаты при выполнении челночного бега 4х9 м у женщин первого зрелого возраста недостоверно выросли с $12,42 \pm 0,64$ до $11,67 \pm 0,58$ с ($p > 0,05$) или на -6,04%, а через 4 месяца достоверно – до $9,05 \pm 0,54$ с ($p > 0,01$) или на -27,13%.

Наклон вперед из положения стоя на степ-платформе. Этот тест позволяет оценить уровень развития гибкости в поясничном отделе. Через 2 месяца результаты выполнения данного теста у женщин первого зрелого возраста недостоверно выросли с $6,21 \pm 0,28$ до $6,92 \pm 0,36$ см ($p > 0,05$) или на 11,43%, а через 4 месяца – до $7,64 \pm 0,51$ см ($p < 0,01$) или на 23,03%.

Прыжок в длину с места. Этот тест позволяет оценить уровень развития скоростно-силовых качеств. Через 2 месяца результаты при выполнении прыжка в длину с места у женщин первого зрелого возраста недостоверно выросли с $158,36 \pm 2,67$ до $165,47 \pm 2,87$ см ($p > 0,05$) или на 4,49%, а через 4 месяца – до $172,59 \pm 3,27$ см ($p < 0,01$) или на 8,98%.

Таблица 1 – Динамика развития физических качеств у женщин первого зрелого возраста на основе циклических занятий аэробной направленности с использованием минимальных дозированных отягощений (n=15)

Физические качества	Тесты	Исходные результаты M±m	Через 2 месяца по отношению к исходным показателя			Через 4 месяца по отношению к исходным показателя		
			M±m	Δ,%	P	M±m	Δ,%	P
Динамическая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа, кол. раз.	7,18±0,63	9,12±0,71	27,02	>0,05	10,32±0,79	43,73	<0,01
	Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	26,46±1,21	29,64±1,26	12,02	>0,05	33,79±1,42	38,14	<0,01
Статическая выносливость	Удержание положения «сед» у стены с опорой на спину, с.	34,27±1,28	37,45±1,38	9,28	>0,05	41,58±1,53	21,33	<0,01
Быстрога	Бег на месте за 10 с, кол-во раз	6,75±0,47	7,83±0,53	16,00	>0,05	9,72±0,64	44,00	>0,01
Ловкость	Челночный бег 4×9 м, с.	12,42±0,64	11,67±0,58	-6,04	>0,05	9,05±0,54	27,13	<0,01
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на степ-платформе, см.	6,21±0,28	6,92±0,36	11,43	>0,05	7,64±0,51	23,03	<0,01
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	158,36±2,67	165,47±2,87	4,49	>0,05	172,59±3,27	8,98	<0,01
Скоростная выносливость	Прыжки через скакалку за 30 с, раз	64,27±1,12	72,38±1,25	15,73	<0,01	78,57±1,63	22,25	<0,001

Прыжки через скакалку за 30 с. Этот тест позволяет оценить уровень развития скоростной выносливости, силы и ловкости. Через 2 месяца резуль-

таты при выполнении прыжков через скакалку за 30 с у женщин первого зрелого возраста достоверно выросли с $64,27 \pm 1,12$ до $72,38 \pm 1,25$ кол. раз ($p < 0,01$) или на 15,73%, а через 4 месяца с высокой степени достоверности – до $78,57 \pm 1,63$ кол. раз с ($p < 0,001$) или на 22,25%.

Заключение. Исследования показали, что наиболее эффективные результаты при выполнении восьми тестов во всех случаях были получены через четыре месяца аэробных занятий с применениями минимальных дозированных отягощений при достоверности от $p < 0,01$ до 0,001.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Эффективность влияния занятий body pump на изменение функционального состояния кардиореспираторной системы студенток первого курса профильного вуза / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. - Краснодар, 2019. - С. 176-178.

2. Романенко, Н.И. Методика комплексного использования базовой и силовой аэробики в физической подготовке женщин 25-35 лет / Н.И. Романенко // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. – 2018. – № 1. – С. 52-56.

3. Сударь, В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", - 2021. – С. 287-289.

4. Трофимова, О.С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

5. Трофимова О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. - 2020. № 1. – С. 205-206.

УДК: 796.035-053.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Ждан, М.А. Зуб, И.Н. Калинина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Представлены результаты исследования влияния оздоровительной гимнастики на состояние здоровья детей дошкольного возраста. После использования предложенной методики обнаружены более высокие показатели уровня здоровья детей в процессе занятий, отмечалась тенденция к увеличению показателей развития двигательных качеств.

Ключевые слова: дошкольники; состояние здоровья, оздоровительная гимнастика.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [1].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям [2-4]. Исходя из этого, предпринята попытка теоретического обоснования и практической апробации влияния методики оздоровительной гимнастики на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность детей 6-7 летнего возраста.

Исследование проводилось с сентября 2019 года по август 2021 года на базе МБДОУ МО Центра развития ребенка - детского сада № 98 «Энергия» г. Краснодара. Для проведения исследования, методом слепой выборки мальчики и девочки 6-7 летнего возраста в количестве тридцати человек были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили 13 человек (6 мальчиков и 7 девочек), контрольную 17 (12 мальчиков и 5 девочек). В экспериментальной группе занятия физической культурой по предложенной нами методике оздоровительной гимнастики проводились 3 раза в неделю. Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания в ДОУ. Анализ результатов исследования проводился методом сравнения данных контрольной и экспериментальной групп и внутри группы между показателями мальчиков и девочек.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы.
2. Оценка уровня здоровья путем анализа медицинских карт и анкетных данных.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности (бег 30 м; бег 10 м; челночный бег 3×10 м; поднимание туловища за 1 мин; поднимание ног за 30 сек; наклон вперед сидя; прыжок в длину с места)
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Методика оздоровительной гимнастики рассчитана на четыре месяца занятий. Занятия проводились три раза в неделю по 30 минут (32 занятия). Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для решения поставленных задач использовались следующие средства оздоровительной физической культуры:

- Физические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения статического и динамического характера, упражнения силовые, скоростно-силовые, упражнения на координацию, упражнения в равновесии;
- Физические упражнения прикладного характера: ходьба, бег, прыжки, метание, строевые упражнения;
- Подвижные игры, эстафеты (скоростно-силовой направленности);
- Применялись игры большой подвижности, физическая нагрузка средней и выше средней интенсивности.

Методика состоит из двух частей. Первая часть направлена на коррекцию выявленных отклонений в состоянии здоровья и подготовку организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Задачи первой части:

- общеукрепляющее и общеоздоровительное воздействие на весь организм;
- повышение резервных возможностей кардио-респираторной системы;
- повышение защитных сил организма;
- улучшение кровообращения, обменных и трофических процессов в брюшной полости;
- формирование правильной осанки;
- выработка достаточной силовой и общей выносливости мышц туловища, укрепление "мышечного корсета";
- формирование навыков правильного дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- адаптация организма к повышению физической нагрузки;
- улучшение координации и функции вестибулярного аппарата.

Вторая часть направлена на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи второй части:

- общеукрепляющее и общеоздоровительное воздействие на весь организм;
- закрепление сформированных навыков правильного дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры;
- развитие двигательных качеств;
- повышение уровня общей физической работоспособности;
- повышение резервных возможностей кардио-респираторной системы;
- улучшение психоэмоционального состояния.

В начале и в конце исследования нами были проведены тесты, оценивающие уровень здоровья, физического развития, уровня развития двигательных качеств и физической подготовленности.

Для комплексной оценки показателей здоровья, физического развития, нами были изучены интегральные показатели Индекса Робинсона, отражающего производительность работы сердца и показатель Адаптационного потенциала.

Таблица 1 – Динамика показателей индекса Робинсона и Адаптационного потенциала

Показатели	ЭГ(n=13)		КГ(n=17)	
	Д	М	Д	М
Индекс Робинсона, (ЧСС*АДс/100)	98,7±5,9	103,5±6,6	100,7±9,3	103,2±5,4
Прирост %	-5,7	-4,6	-3,6°	-1,8°
Адаптационный потенциал, (баллы)	4,0±0,10	4,1±0,11	3,9±0,19	3,9±0,14
Прирост %	4,6	3,5	4,9	3,8

Примечание: * – достоверность различий при $P < 0,05$ между данными мальчиков и девочек, ° – достоверность различий между данными КГ и ЭГ.

Очевидно, что и в контрольной и в экспериментальной группе индекс Робинсона вначале исследования находился на уровне «выше средних» значений нормы и у мальчиков и у девочек. К концу исследования выявлено достоверное снижение этого показателя во всех группах, но достоверные изменения обнаружены у мальчиков и девочек ЭГ, у которых показатель переместился в зону «средних значений».

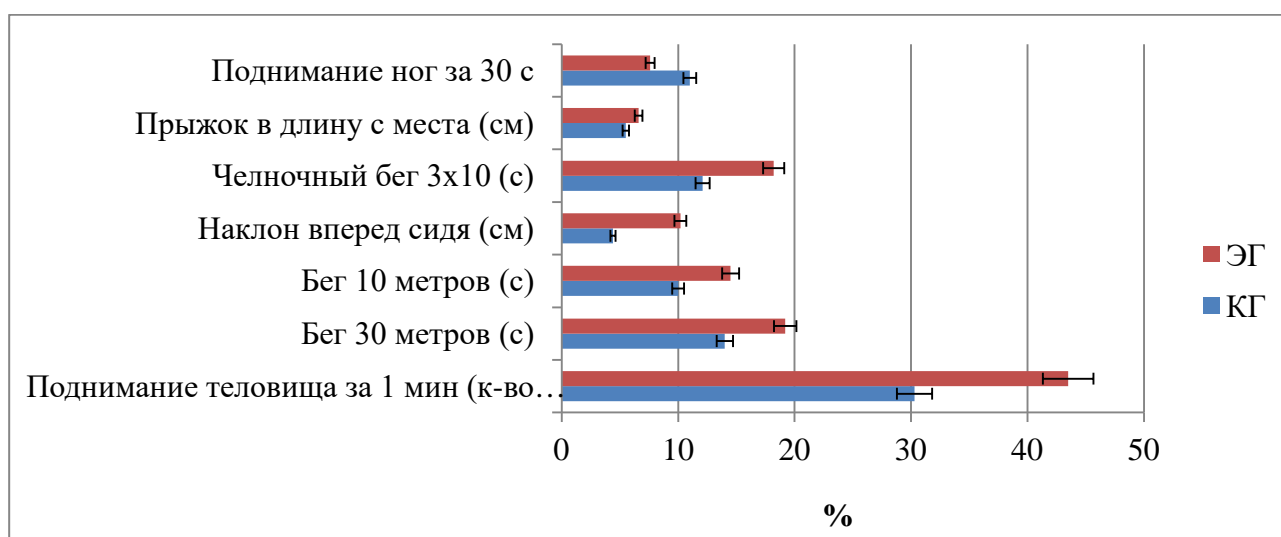


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности исследуемых в конце эксперимента

Развитие силовых качеств оценивалось по трем тестам. В экспериментальной группе в трех тестах отмечается больший прирост показателей в процентном соотношении, чем в контрольной группе, но по двум тестам среднее арифметическое второго тестирования ниже, чем в контрольной группе:

- поднимание туловища за 1 мин (раз) - процентное соотношение больше на 13,2 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 43,5 %, контрольная группа - 30,3 %); среднее арифметическое второго тестирования больше на 0,84 раз, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 13,6 раз, контрольная группа - 12,8 раз);

- поднимание ног в И.п. лежа на спине за 30 сек. (раз) - процентное соотношение больше на 7,6 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 18,6 %, контрольная группа - 11 %); среднее арифметическое второго тестирования меньше на 1,4 раз, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 13,6 раз, контрольная группа - 15,1 раз);

- прыжок в длину с места (см) - процентное соотношение больше на 1,1 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 6,6 %, контрольная группа - 5,5 %); среднее арифметическое второго тестирования меньше на 2,3 см, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 131 см, контрольная группа - 133,3 см);

Развитие скоростных качеств оценивалось по двум тестам. В экспериментальной группе в двух тестах отмечается больший прирост показателей в процентном соотношении, чем в контрольной группе, но по двум тестам среднее арифметическое второго тестирования ниже, чем в контрольной группе:

- бег 10 м (с) - процентное соотношение больше на 4,5 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 14,5 %, контрольная группа - 10 %); среднее арифметическое второго тестирования. В контрольной группе лучше, чем в экспериментальной группе на 0,5 секунды (экспериментальная группа - 4,1 с, контрольная группа - 3,6 с);

- бег 30 м (с) - процентное соотношение больше на 5,2 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 19,2 %, контрольная группа - 14 %); среднее арифметическое второго тестирования в контрольной группе лучше, чем в экспериментальной группе на 0,9 секунды (экспериментальная группа - 10,1 с, контрольная группа - 9,2 с);

Развитие гибкости оценивалось одним тестом. В экспериментальной группе отмечается больший прирост показателей в процентном соотношении, чем в контрольной группе. Среднее арифметическое второго тестирования в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе:

- Наклон, вперед сидя (см) - процентное соотношение больше на 5,8 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 10,2 %, контрольная группа - 4,4 %); среднее арифметическое второго тестирования в экспериментальной группе лучше на 1,4 см, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 9,2 см, контрольная группа - 7,8 см);

Развитие ловкости оценивалось одним тестом. В экспериментальной группе отмечается больший прирост показателей в процентном соотношении, чем в контрольной группе. Среднее арифметическое второго тестирования в контрольной группе лучше, чем в экспериментальной группе:

- челночный бег 3 x 10 м (с) - процентное соотношение больше на 6,1 %, чем в контрольной группе (экспериментальная группа - 18,2 %, контрольная группа - 12,1 %); среднее арифметическое второго тестирования в контрольной группе лучше на 0,9 секунды, чем в экспериментальной группе (экспериментальная группа - 11,7 с, контрольная группа - 10,8 с).

Таким образом, можно заключить, что данную методику можно применять в дошкольных учреждениях с целью коррекции и укрепления здоровья детей 6-7 летнего возраста; целенаправленного развития отдельных двигательных качеств; повышения общего физического развития; разнообразия проведения уроков физической культуры; повышения интереса детей к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2015.- 464 с.

2. Ждан, А. А. Оздоровительная методика для детей 6-7-летнего возраста с различной физической подготовленностью / А. А. Ждан, А. В. Казалиева // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 19-20. – EDN FUHANU.

3. Конакова, Л. П. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников / Л. П. Конакова, О. В. Очередыко, С. В. Корзилова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 102-105. – EDN UZWRTS.

4. Молочникова, Н. А. Оздоровительная гимнастика в детском дошкольном учреждении / Н. А. Молочникова // Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе: сборник материалов 5-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 25 июля 2014 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2014. – С. 13-14. – EDN ТКСУХР.

УДК: 796.035

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Задорожная

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Аннотация: В статье рассматриваются перспективы искусственного интеллекта в тренировочных занятиях в оздоровительной и адаптивной фи-

зической культуре, а также преимущества использования ИИ в тренировочном процессе

Ключевые слова: искусственный интеллект, спорт, тренировки, виртуальный тренер интеллектуальные тренажеры.

Современный мир претерпевает быстрые и постоянные изменения, и технологии играют важную роль во всех сферах жизни, включая физическую активность и здоровье. В последние десятилетия искусственный интеллект (ИИ) стал одной из наиболее инновационных и перспективных областей технологического развития. В этой статье мы рассмотрим, как ИИ внедряется в тренировочный процесс для оздоровления и адаптивной физической культуры, а также какие перспективы и преимущества это принесло.

Что такое искусственный интеллект?

Искусственный интеллект (ИИ) представляет собой область компьютерных наук, направленную на создание систем, способных анализировать информацию и принимать решения, аналогичные способностям человека. Специалисты по ИИ разрабатывают алгоритмы и модели, которые позволяют компьютерам учиться на основе данных, выявлять закономерности и решать разнообразные задачи.

Применение ИИ в тренировочном процессе

Использование искусственного интеллекта в области тренировок для оздоровления и адаптивной физической культуры открывает перед нами новые горизонты и возможности для улучшения результатов тренировок и повышения эффективности занятий. Давайте рассмотрим несколько основных аспектов использования ИИ в этой области.

Интеллектуальные тренажеры

Одним из ключевых применений ИИ в тренировочном процессе является создание интеллектуальных тренажеров. Эти тренажеры оснащены датчиками, которые непрерывно мониторят показатели здоровья, такие как пульс, дыхание, уровень кислорода в крови и другие параметры. Собранные данные передаются системе ИИ, которая анализирует текущее состояние организма и может предложить оптимальные тренировки и режимы нагрузки. Например, если ИИ обнаруживает повышенный пульс, он может рекомендовать снизить интенсивность тренировки или перейти к менее нагружающим упражнениям. Это помогает предотвращать перенапряжение и травмы, а также оптимизирует тренировочный процесс для достижения лучших результатов.

Виртуальные тренеры

Виртуальные тренеры, оборудованные искусственным интеллектом, представляют собой еще одну инновацию в тренировочном процессе. Эти виртуальные тренеры могут быть воплощены в виде голограмм, анимированных персонажей или роботов. Их ИИ способен анализировать движения и технику выполнения упражнений, предоставляя обратную связь и рекомендации по улучшению. Например, виртуальный тренер может указывать на

ошибки в технике выполнения упражнений и предлагать корректировки. Он также может мотивировать и поддерживать пользователя, предлагая похвалу и стимулирующие слова. Эти виртуальные тренеры особенно полезны для людей, которые занимаются самостоятельно или дистанционно, так как они предоставляют индивидуальную поддержку и контроль над тренировками.

Персонализированные программы тренировок

ИИ также может быть использован для создания персонализированных программ тренировок. Собрав данные о физической форме, целях тренировок и индивидуальных особенностях пользователя, система ИИ разрабатывает оптимальную программу тренировок. Она следит за прогрессом пользователя, анализирует его реакцию на нагрузку и вносит корректировки в программу для достижения максимальных результатов. Такие персонализированные программы тренировок мотивируют и эффективно помогают пользователям достигать своих целей.

Преимущества использования ИИ в тренировочном процессе

Использование искусственного интеллекта в тренировочном процессе для оздоровления и адаптивной физической культуры приносит множество преимуществ. Вот некоторые из них:

Индивидуальный подход: ИИ позволяет создать индивидуальные программы тренировок, учитывая особенности каждого пользователя. Это позволяет адаптировать нагрузку и упражнения под конкретные потребности, цели и физическую форму.

Профессиональная обратная связь: Виртуальные тренеры, оснащенные ИИ, предоставляют высококачественную обратную связь по выполнению упражнений. Они могут указывать на ошибки и предлагать корректировки, помогая улучшать технику выполнения упражнений.

Предотвращение травм: ИИ на основе мониторинга показателей здоровья может предупреждать о возможном перенапряжении или риске травмы, что помогает поддерживать безопасность во время тренировок.

Мотивация: Виртуальные тренеры могут мотивировать пользователей и поощрять их достижения, что способствует увеличению мотивации и продолжительности тренировок.

Оптимизация тренировок: ИИ анализирует данные и предлагает оптимальные тренировки, что помогает достичь лучших результатов в короткие сроки.

Доступность: Использование ИИ в тренировочном процессе делает физическую активность доступной и эффективной для людей с разными уровнями физической подготовки, включая тех, у кого есть ограниченные возможности или после травм.

Ограничения использования ИИ в тренировках

Несмотря на многочисленные преимущества, существуют и некоторые ограничения использования ИИ в тренировках:

Отсутствие человеческого взаимодействия: ИИ не способен заменить полностью человеческое взаимодействие и мотивацию. Для некоторых лю-

дей важно иметь тренера или группу единомышленников, чтобы ощущать поддержку и мотивацию.

Технические ограничения: Использование ИИ требует доступа к соответствующему оборудованию и программному обеспечению, что может ограничивать доступность таких систем.

Конфиденциальность данных: Сбор и анализ данных о здоровье и тренировках может вызвать вопросы о конфиденциальности и безопасности этих данных.

Необходимость обучения: ИИ требует обучения на основе данных, что означает, что чем больше данных и информации ему предоставляется, тем более точными и полезными становятся его рекомендации.

Искусственный интеллект внедряется в тренировочный процесс для оздоровления и адаптивной физической культуры, предоставляя пользователю индивидуальный подход, обратную связь, мотивацию и оптимизацию тренировок. Это открывает новые горизонты для физической активности и делает ее более доступной и эффективной для всех. Несмотря на ограничения, ИИ оказывает значительное воздействие на область здоровья и физической активности, и его роль продолжит расти в будущем.

Список литературы

1. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. В сборнике: Цифровые технологии в аграрном образовании. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 286-287.

2. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021, С. 352-353.

3. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 354-355.

4. А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. С. Степанов, П. П. Иванцов Искусственный интеллект в спортивной тренировке год издания 2021

5. Авторы: Бойко Галина Михайловна, Пурыгина Марина Геннадьевна Бойко, Г. М. Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте / Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 50 (392). – С. 578-581.

УДК: 615.825

ПРИМЕНЕНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ЛФК И СМГ

С.Н. Колпакова

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Аннотация. Данная статья рассматривает применение ИТ-технологий в сфере лечебной физической культуры и специальных медицинских групп. Обсуждаются различные примеры использования ИТ-технологий, таких как

виртуальная реальность, мобильные приложения и фитнес-трекеры, для повышения эффективности тренировок и достижения лучших результатов. Однако также статья отмечает проблемы доступности и необходимость обучения специалистов для полного использования возможностей ИТ-технологий. В заключение подчеркивается потенциал ИТ-технологий в улучшении здоровья и качества жизни студентов и пациентов в будущем.

Ключевые слова: ИТ-технологии, лечебная физическая культура, специальные медицинские группы, фитнес-трекеры, эффективность тренировок, результаты, доступность, обучение специалистов, здоровье, качество жизни.

За последние годы развития общества уже сложно стало представить жизнь без информационных технологий. Они стали неотъемлемой частью в жизни людей, влияя на различные сферы жизни: от медицины до образования. В данной статье будет рассмотрено применение информационных технологий в проведении занятий лечебной физической культуры и специальных медицинских групп в университетах. В статье будут рассмотрены преимущества, и недостатки применения ИТ-технологий, и их перспективы развития в лечебной физической культуре [1].

С начала XX века проблемы сохранения здоровья и прохождения реабилитации были выведены на научный уровень. Так, например, о физическом воспитании студентов высших учебных заведений впервые задумался на уровне науки профессор Б.А. Ивановский, который был советским специалистом в области ЛФК. В качестве основной задачи он выдвинул постоянное повышение квалификации преподавателей физической культуры в области реабилитационной медицины. Под контролем квалифицированного лица отслеживание состояния здоровья способно оказать должный эффект терапии и вызвать интерес к поддержанию здорового образа жизни.

За последние десять лет ввиду изменения образа жизни и условий труда значительно изменилась физическая активность в обществе в целом. Молодежь как социальная группа населения пострадала при этом больше всех остальных. Стремясь к комфорту, люди забывали про физическую активность, занятия спортом, ища себе другие хобби в Интернете или просто лентясь. Стоит отметить, что в мире производилась некая «компенсация». Следует сказать, что даже повышения уровня медицины, питания или же доступности информации о правилах здорового образа жизни, количество людей, которых врачи могут назвать здоровыми, не возросло. Ввиду этого возникает потребность формирования специальных групп лечебной физической культуры и специальных медицинских групп для любой возрастной категории. В данной статье будет рассмотрена категория студентов [2].

Студенты являются возрастной категорией людей, как правило уже вышедших из детского возраста, но не вошедших в средний возраст. В наше время ввиду скачка ИТ-технологий является возможным уже у ребенка или подростка выявить не только определенное хроническое заболевание, но и

даже склонность к нему. Это является очень полезной информацией, но что с ней делать далее?

Следует обратить внимание на разделение физической активности на положительную и отрицательную. Одним из видов спортивной деятельности является туризм. Его можно отнести к положительной активности. Рассмотрим и отрицательную активность, например, такую как экстрим. Данное увлечение является травмоопасным и даже может привести к летальному исходу, чаще всего оно вызвано особенностями характера личности в данный возрастной период.

Стоит отметить, что даже положительная активность может плохо сказаться на человеке с каким-либо хроническим заболеванием. В таком случае необходима щадящая физическая активность, которую сейчас принято называть лечебной физической культурой либо специальной медицинской группой [3].

Если рассматривать ЛФК-СМГ группу в идеальном варианте, то необходим индивидуальный подход и контроль к каждому отдельному участнику. В действительности это очень трудно обеспечить и приходится выбирать общий средний алгоритм проведения занятий, порой забывая о контроле за самочувствием студентов. Человек может просто увлечься и потерять контроль, что при чрезмерной нагрузке приведет к негативным последствиям.

Именно здесь следует обратиться к IT-технологиям, которые были разработаны специально для того, чтобы следить за здоровьем студента/пациента более тщательно. Рассмотрим фитнес-браслеты (фитнес-трекеры), оценим их вклад в занятие ЛФК, рассмотрим сильные и слабые стороны, перспективу использования.

Фитнес-трекер – это устройство или программа, показывающая физическую активность человека, который ее использует. Также фитнес-трекеры показывают физиологические аспекты организма (пульс, диету и другое). Вариантов таких устройств имеется огромное множество. Важным в приобретении такого является цена и качества

Максимальные настройки фитнес-трекера на сегодняшний день нелегко оценить, так как изменения в этой отрасли носят даже не прогнозируемый, а прорывной характер. Из доступных функций к наименьшему комплексу дополняются следующие: замер давления, данные температуры воздуха, освещение, диет-контроль (диета, наблюдение за калорийностью питания), звонки и СМС-уведомления, наблюдение за состоянием настроения, доступ к публикациям изображений в социальных сетях, GPS, идентификация жестов, информационный обмен с трекерами той же марки. важным плюсом представляется возможность синхронизации устройств со смартфоном. Это позволяет хранить в памяти устройства большие объемы информации за долгие периоды время.

Использование информационных технологий в ЛФК и СМГ имеет перечень сильных сторон. Стоит хотя бы начать с того, что использование подобных специализированных программ позволяет подойти к каждому сту-

денту или пациенту и его плану тренировок индивидуально, учитывая особенности его здоровья. Благодаря этому эффективность занятий повышается, а занимающийся достигает более высоких результатов. Также IT-технологии позволяют создавать виртуальную реальность для симуляции тренировочной среды. Они могут очень помочь в реабилитации после травм и в восстановлении важных функций жизнедеятельности организма. Кроме того, использование современных технологий в данной сфере помогает в проведении мониторинга показателей активности человека, позволяя фиксировать отклонение от нормы и проводить анализ организма. Благодаря такому мониторингу становится возможным контролировать прогресс и при необходимости корректировать программу тренировок.

Наверное, главной проблемой использования и внедрения IT-технологий в жизнь человека СМГ или группы ЛФК является потребность в имении необходимого оборудования или же программного обеспечения. Немаловажно и обучение тренеров, применяющих современные технологии, для верной и эффективной эксплуатации средств в процессе занятий. Кроме того, в качестве проблемы следует отметить финансовую составляющую студентов или пациентов, состоящих в СМГ. Зачастую оборудование хорошего качества стоит в разы выше среднего достатка среднестатистической семьи [4].

С развитием технического прогресса IT-технологии могут все больше быть внедрены в жизнь человека ввиду снижения стоимости на аналоги новых девайсов из-за повышения на них спроса. Соответственно, они также будут внедряться и в тренировочные программы студентов групп ЛФК и СМГ. Благодаря развитию специальных приложений, которые учитывают особенности каждого, может повыситься эффективность занятий, а результаты улучшатся. Тем более сниженная стоимость оборудования и повышение его доступности может сделать IT-технологии более широко используемыми.

Благодаря IT-технологиям могут быть созданы специализированные программы и приложения, которые должны будут помочь студентам ЛФК эффективно проводить тренировки. К примеру, благодаря IT стало возможным разрабатывать планы каждой тренировки, осуществлять контроль за активностью студентов, предоставлять им обратную связь. Также IT-технологии могут использоваться для создания виртуальных тренировочных сред, которые помогают студентам лучше понять и исправить свои двигательные навыки.

Для специальных медицинских групп, таких как люди с инвалидностью или хроническими заболеваниями, IT-технологии могут быть особенно полезными. С их помощью можно создавать индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности каждого пациента. Кроме того, IT-технологии могут использоваться для проведения реабилитационных занятий, включая виртуальные среды и симуляции, которые помогают пациентам восстановить свои функции.

Применение IT-технологий в проведении занятий студенческих групп лечебной физической культуры и специальных медицинских групп имеет большой потенциал. Однако для полного использования этого потенциала необходимо решить проблемы, связанные с доступностью и стоимостью оборудования, а также обучить специалистов, работающих с IT-технологиями. В будущем, с развитием технологий и исследований, IT-технологии могут стать неотъемлемой частью тренировочных программ, помогая студентам и пациентам достигать лучших результатов в лечебной физической культуре.

Список литературы

1. Алтынцева А. Г. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А. Г. Алтынцева, И. К. Латышов, С. Н. Павлов, В. А. Гоголин // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т.9.- №3.- С. 49-57.
 2. Ивановский Б.А. Здоровье и физическое развитие студентов и задачи его физического воспитания / Б.А. Ивановский // Теория и практика физической культуры. - 1928. - № 6. - с. 11
 3. Айдаров В.И. Формирование здорового образа жизни методом проектно развивающегося подхода в учреждениях системы ВПО / В.И. Айдаров, Н.М. Прусс // Международный конгресс практиков инклюзивного образования: итоговые материалы. - 2016. - с. 25.
- Агирова С.Х. Акмеологические аспекты профессионального развития личности студента в вузе / С.Х. Агирова, З.В. Крефова // Акмеология: Спец. Выпуск. - 2014. - № 1-2 - с. 21.

УДК: 371.2

ПРОГРАММА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

А.А. Левченко, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе актуализируется необходимость разработки единых подходов в построении системной работы классного руководителя по средствам использования методологической базы здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Определены направления работы, усиливающие системную работу классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья школьников.

Ключевые слова: классный руководитель, воспитание культуры здоровья, программа работы классного руководителя, учащихся, средства здоровьесберегающей и здоровьесформирующей дидактики.

Классный руководитель – это универсальный педагог, основная цель которого заключается в создании таких условий, при которых обучающиеся чувствовали себя комфортно, находясь в школьной среде. Советская педаго-

гика провозглашала лозунг, в котором заключался весь смысл деятельности классного руководителя: школа – наш второй дом.

В современной школе, именно на классного руководителя, ложится роль, связанная с установлением социально-образовательных связей между детьми, родителями администрацией учебного заведения, при которых достигается высокая эффективность успешно-результативной деятельности ребенка, как основного участника образовательно-воспитательного процесса.

Впервые, в постсоветской России, по инициативе Президента РФ был принят закон о воспитательной составляющей образования, где четко сформулированы основные целевые установки воспитания подрастающего поколения, а также представлены основные направления деятельности педагогического состава образовательных учреждений. В законе подчеркивается важность планомерной, системной работы классных руководителей, учителей предметников, а также администрации учебных заведений. В представленном, в Государственную Думу, законе раскрывается механизм системной организации деятельности педагогического коллектива, в котором важная роль, для реализации целевых установок, отводится классному руководителю и, который будет выступать как составная часть предметно-образовательных программ образования.

По мнению Л.А. Федосеевой под системой работы классного руководителя подразумевается интеграция образовательно-воспитательных мероприятий, способствующих достижению цели воспитания, заключенной в формировании личности ребенка [3].

В концепции педагогического воспитания Е.В. Бондаревской система работы классного руководителя заключается в алгоритмическом взаимодействии всех сторон и видов воспитания, посредством использования основных дидактических приемов и методов воздействия на личность ребенка [3].

Анализ научно-методической литературы позволяет отметить, что в педагогическом сообществе, на сегодняшний момент, нет единого мнения, а соответственно и единых подходов в построении системной работы классного руководителя.

Тем не менее, педагоги едины в том, что деятельность классного руководителя не должна быть односторонней: реализация всех направлений, способствующих формированию личности, должна быть выстроена и охватывать все стороны жизнедеятельности ребенка. При этом акцентировать использование средств, форм и методов организации работы, направленных на реализацию целей всех видов воспитательной деятельности: нравственном, умственном, трудовом, эстетическом, физическом.

По мнению Н.В. Ивановой, К.Р. Сааковой содержание работы классного педагога приоритетно связана с реализацией цели физического воспитания, посредством использования методологической базы здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий [2].

Е.А. Еремина, И.В. Макрушина считают, что успешная и результативная деятельность классного руководителя будет зависеть от специально со-

зданных, в конкретном учебном заведении условий и особенностей, сформированной образовательно-воспитывающей среды:

- стратегически выстроенной векторной направленности и долгосрочности моделирования основных направлений деятельности;
- системной алгоритмичности воспитательной деятельности, ее мобильности и вариативности;
- ориентации на индивидуальность (одаренность, ОВЗ);
- методико-диагностической насыщенности процесса формирования личности и др.

По мнению ученых сформированные профессиональные компетенции педагогического состава, в частности классного руководителя, являются залогом успешно организованного, смоделированного воспитательного процесса [1, с. 132-135].

Несмотря на представленный в законе механизм системной организации воспитательной деятельности, классные руководители сталкиваются с проблемами, которые мы рассматриваем как противоречия:

- не все классные руководители обладают глубокими физкультурными знаниями, что затрудняет выстраивать процесс формирования культуры здоровой личности, что приводит к неудовлетворению, а в последствии и потере интереса у детей к здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности;

- разработка и внедрение индивидуально направленных оздоровительных маршрутов требует от педагогов не только демонстрации профессиональных способностей здоровьесбережения, но и системности в их реализации, используя все формы образовательной среды.

В связи с вышеизложенным данная проблема актуальна и требует углубленного изучения с позиции разработки и внедрения системных механизмов работы классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья школьников.

Цель исследования заключалась в обосновании эффективности представленной программы работы классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ МО г. Краснодар СОШ № 30 имени героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова. В нем приняли участие школьники 7 классов, в количестве 36 мальчиков и 32 девочки, всего 68 человек (7А – контрольная группа, 7Б - экспериментальная группа).

С целью определения интегрального уровня сформированности культуры здоровья учащихся среднего школьного возраста было проведено педагогическое анкетирование посредством использования методик, предлагаемых Н.С. Гаркуша, которое выявило: группы однородные $P > 0,05$; низкий

уровень интегрального показателя сформированности культуры здоровья учащихся среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп, что подтвердило необходимость дальнейшего исследования.

Разработанная и внедренная программа работы классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья учащихся 7 «Б» класса, основывалась на этапном построении воспитательного процесса оздоровительной направленности и включала 3 этапа:

1 этап. Аналитическая деятельность, связанная с определением совокупного уровня сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся, посредством изучения основных составляющих.

2 этап. Проектирование и внедрение программы культуры здорового образа жизни у обучающихся.

3 этап. Определение эффективности работы, корректировка, определение основных стратегических образовательных маршрутов.

При реализации программы использовались урочные, внеурочные и внеклассные формы организации воспитательного процесса в образовательной среде, а также средства здоровьесберегающей и здоровьесформирующей дидактики [2, с. 138-144].

С целью определения эффективности разработанной программы был проведен анализ динамики показателей, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей интегрального уровня сформированности культуры здоровья учащихся 7 классов контрольной и экспериментальной групп

Пол	Контрольная группа		t	P	Экспериментальная группа		t	P
	до	после			до	после		
	$X_{ср} \pm \delta$	$X_{ср} \pm \delta$			$X_{ср} \pm \delta$	$X_{ср} \pm \delta$		
Мальчики (n=36 чел)	59,72±3,22	60,09±3,08	1,16	>0,05	58,63±2,49	65,31±1,81	3,15	<0,01
Девочки (n=32 чел)	59,36±2,38	59,54±1,92	0,98	>0,05	58,21±2,17	61,37±1,12	2,84	<0,05

В экспериментальной группе по всем показателям оценки интегрального уровня сформированности культуры здоровья, у мальчиков и девочек были выявлены достоверные отличия в пределах $t=3,15$, при $P<0,01$ (мальчики) $t=2,84$, при $P<0,05$ (девочки). При этом, анализ показателей учащихся контрольной группы изменений не обнаружил, так у мальчиков $t=1,16$, у девочек - $t=0,98$, при $P >0,05$.

Исходя из вышеизложенного следует, что разработанная программа эффективна. Также, полученные результаты, позволяют сформулировать направления работы, который усиливают системную работу классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья школьников:

1. акцентировать внимание, при разработке годового плана работы на развитие системы педагогического воспитания, и, в частности, системы работы классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья школьников;

2. учитывать индивидуальные особенности обучающихся, выстраивать векторные программы индивидуального воспитания культуры здоровья школьников;

3. привлекать к разработке и реализации программы индивидуального воспитания культуры здоровья школьников учителей физической культуры, медицинских работников, психологов школы.

Все вышеизложенное позволит повысить качество работы классного руководителя при организации воспитательного процесса в школе, средствами здоровьесберегающей и здоровьеформирующей дидактики.

Список литературы

1. Еремина, Е. А. Трансформация содержания образовательных программ в контексте изменений научно-методического обеспечения учебно-воспитательной деятельности / Е. А. Еремина, И. В. Макрушина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 132-135. – EDN AZWYNV.

2. Иванова, Н. В. Таксономия как система запланированных целей решения здоровьесберегающих действий / Н. В. Иванова, К. Р. Саакова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 138-144. – EDN VGLWDI.

3. Федосеева, Л.А. Концепция педагогического воспитания Е.В. Бондаревской // Современные научные исследования и инновации. 2019. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2019/08/90119> (дата обращения: 17.10.2023).

УДК: 796.035

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГА КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ФИТНЕСА

О.Г. Лызарь, Л.В. Бацуева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Представленная статья посвящена рассмотрению системы стретчинг с позиции эффективного средства реабилитационного и профилактического фитнеса. В работе представлен анализ литературных данных, подтверждающих продуктивность и успешность использования специалистами упражнений системы стретчинг в комплексе реабилитационных мероприятий.

Ключевые слова: система стретчинг, реабилитационный фитнес, состояние гибкости, связки, восстановление.

Многие практикующие специалисты, отмечают, что адекватная и дозированная физическая нагрузка существенно повышает эффективность лечебного процесса. В тоже время отмечается, что в ухудшении самочувствия пациентов играет роль не столько перенесенное заболевание, сколько вторичные причины. К таковым можно отнести неуверенность в себе и своем телосложении, тревожность, низкий уровень физической подготовленности, ощущение собственной неполноценности и даже депрессия. Все перечисленное существенно снижает эффективность восстановительного процесса и качество жизни лиц, перенесших травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата [7].

Нельзя не отметить, что сидячий образ жизни так же негативно сказывается не только на общем самочувствии, но и на параметрах телосложения и внешнего вида трудоспособного населения. В тоже время, задача любой тренировки – это поиск и составление успешного пути для оздоровления организма, в частности его опорно-двигательного аппарата. В связи с этим, одной из востребованных, успешно реализующихся систем реабилитационного фитнеса, считается стретчинг. В ряде публикаций отмечается, что стретчинг – это комплекс вспомогательных и индивидуальных упражнений, которые направлены на развитие эластичности мышц, подвижности в суставах, а также развитие гибкости всех частей тела [1].

Система стретчинг была разработана в 50-х годах XX столетия, но в спорте была успешно реализована лишь спустя десятилетия и первоначально определена как обязательная часть разминки и заключительной части тренировочного занятия, поскольку оказывает влияние не только на уровень физической подготовки, в особенности состояние гибкости, но и на способность к восстановлению всех групп мышц, связок и сухожилий. Не стоит забывать, что занятия стретчингом благотворно влияют на психику человека, его эмоциональное состояние, поскольку его историческим предшественником считается йога, с ее многовековыми традициями медитативной, духовной и лечебно-профилактической направленности [2].

Ряд авторов отмечают, что изначально стретчинг не выделялся, как отдельный вид занятий, но с течением времени стретчинг набирал популярность не только среди профессиональных спортсменов, но и среди любителей оздоровительной и восстановительной тренировки. Занятия по системе стретчинг, считаются абсолютно безопасными, при условии методически правильного их построения и выполнения технически верного упражнений. Среди положительных эффектов воздействия стретчинга на организм, выделяют влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, в том числе, восстановление мышц, связок и сухожилий, снижение уровня болевых ощущений, нормализацию сна, а также профилактику негативного воздействия стресса на организм. Из противопоказаний можно выделить лишь ряд симптомов и болезней, при которых занятия стретчингом

противопоказаны, в том числе переломы (или недавно перенесенные переломы), травмы, вывихи, артроз, отдельные заболевания сердечно-сосудистой системы, беременность, а также практически все инфекционные заболевания [4, 6].

В результатах исследований группы авторов отмечается, что послеоперационный период на крестообразных связках коленного сустава сопровождается болевыми ощущениями и отечностью. В целях минимизации указанных симптомов, рекомендуется применение физиотерапевтического воздействия, криотерапии, способствующих устранению данных признаков, а также стретчинга, главной задачей которого на этом этапе, является первостепенная активация кровоснабжения. Стоит отметить, что пациенты отмечают улучшение состояния сустава уже после нескольких циклов тренировок. Специальные упражнения, включающие элементы стретчинга, направлены на поддержание состояния коленного сустава, вылечить который достаточно сложно, но послеоперационное восстановление благодаря занятиям пройдет быстро и практически безболезненно [3].

Среди методических рекомендаций к занятиям стретчингом, выделяют следующие:

1. Все занятия проходят под контролем врача и инструктора.
2. Тренировки не должны доставлять дискомфорт, при любых болевых ощущениях нужно прекратить выполнять упражнения.
3. Тренировки должны быть регулярными и учитывать рекомендации специалистов.
4. Необходимо соблюдать водный баланс, а также правильно питаться, чтобы избежать болезненности суставов. На начальном этапе изменений в суставах рекомендуют употреблять в пищу больше хрящевой ткани, желеобразных продуктов, а также фрукты, овощи и молочные продукты.
5. Далее составляется персональная тренировочная программа, с определенным количеством подходов и упражнений.
6. Каждое занятие обязательно заканчивается выполнением заминки, которая составляет 5–10 % времени всего занятия [2].

В качестве обязательного компонента повышения эффективности реабилитационных мероприятий, рекомендуется включать в тренировочную деятельность как пораженный, так и здоровый суставы в целях обеспечения равномерности кровоснабжения и поддержания тонуса мышц. Так же отмечается - чем быстрее пациент начнет включать в повседневный распорядок жизнедеятельности занятия двигательной активностью, тем быстрее будут запущены механизмы восстановления.

В заключение нельзя не отметить, что авторы исследования распространенных видов мышечной болезненности, указывают на эффективность занятий по системе стретчинга при болях и скованности, связанных с появлением в мышцах чувствительных зон, известных как «мышечные узлы», или «триггерные точки». При этом стретчинг получил одобрение многих экспертов, как эффективное средство реабилитационного фитнеса и метод устране-

ния триггерных точек, а также как средство раскрытия потенциала организма, его поддержания и развития. [5].

Таким образом, целый ряд исследователей отмечают, что стретчинг пользуется все большей популярностью не только у людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, но и у лиц зрелого и пожилого возраста с ограниченными возможностями, перенесшими травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, в качестве средства реабилитационного фитнеса. Использование системы стретчинг положительно сказывается не только на процессе послеоперационной реабилитации опорно-двигательного аппарата, но и на физической и психоэмоциональной составляющих организма человека, а также стимулирует нервно-мышечное взаимодействие, помогает улучшать осанку, формировать мышцы более упругими и эластичными.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания и спорта образовательных учреждений / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, В.И. Осик, О.Г. Лызарь. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 333с.

2. Морозова, Л.В. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова. - Сев.-Зап. ин-т управления - филиал РАНХиГС. - Казань : Изд-во «Бук». - 2018.- 56 с.

3. American College of Sports Medicine. ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins. – 2014. – P. 204-216.

4. Behm D.G. Acute bouts of upper and lower body static and dynamic stretching increase non-local joint range of motion / D.G. Behm, T. Cavanaugh, P. Quigley, et al. // Eur J Appl Physiol. – 2016. - №116(1). – P. 241–249.

5. Frederick C. Fitness: The Complete Guide / C. Frederick, Ph.D. Hatfield // ISSA. - 2010. - P. 414-415.

6. Freitas S.R. Can chronic stretching change the muscle-tendon mechanical properties? A review/ S.R. Freitas, B. Mendes, G. Le Sant, et al.// Scand J Med Sci Sports. – 2018. - №28(3). – P. 794–806.

7. Konrad A. The Impact of a Single Stretching Session on Running Performance and Running Economy: A Scoping Review / A. Konrad, R. Močnik, M. Nakamura, K. Sudi, M. Tilp // Front Physiol. – 2020. - №1. – p. 630-642.

УДК: 373.203.71

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Лютак

Детский сад общеразвивающего вида № 129

Аннотация. В статье рассказывается о положительном влиянии спортивных игр и упражнений на физическое и психическое развитие дошкольников.

Ключевые слова: дети, обучение, игры с мячом, элементы спортивных игр, выдержка, быстрота мышления.

Существует мнение, что спортивные игры – это основа для совершенствования подвижных игр. Они отличаются от остальных наличием определенных правил, фиксируют количество игроков, длительность, параметры и разметку площадки, необходимое оборудование, атрибуты. В детском саду спортивные игры не проводят, потому что они предполагают длительные тренировки, больших физических и нервных затрат. Но учить старших дошкольников элементам спортивных игр важно и нужно. Использование элементов спортивных игр – это эффективный метод физической подготовки, развития физических способностей, пополнения у дошкольников двигательного опыта [3]. Элементы направлены на укрепление мышц, развитие ловкости, силы, быстроты и выносливости, повышение умственной деятельности, ориентировку в пространстве. Спортивные упражнения снимают эмоциональное перевозбуждение и способствуют проявлению ярких эмоций.

Перед тем, как проводить подвижные игры с использованием элементов спортивных, организм ребенка должен быть подготовлен. Поэтому обучение необходимо начинать поэтапно, от простого к сложному, с изучения приемов, общих для большинства игр. В дошкольных учреждениях часто используют игры с мячом, такие как баскетбол, бадминтон, малый теннис, футбол. Так как именно они позволяют дошкольникам в более короткие сроки овладеть навыками разучиваемой игры: дети учатся ловить, бросать и метать. Не стоит забывать, что игры с использованием мяча – это отличное средство развития у дошкольников физических и психических процессов [1]. Медико-педагогические наблюдения отмечают, что при активных действиях с мячом, физиологические процессы повышают свою интенсивность. Кроме того, игры с мячом увеличивают подвижность, ловкость и быстроту.

Таким образом, ссылаясь на многие исследования можно сделать заключение, что во время разучивания элементов спортивных игр, дошколята повышают свою умственную активность, развивают ориентировку в пространстве, сообразительность, быстроту мышления, осознанно контролируют свои действия. Воспитанники начинают согласовывать свои действия с коллективом. У них проявляются такие качества, как выдержка, ответственность, самоконтроль, сдержанность, уверенность в себе и своих действиях [2].

Список литературы

1. Агапов Л.Д. Упражнения для двигательной активности дошкольников Л.Д. Агапов, И.Б. Володина.– М.: «Омега», 2021. – 675 с.

2. Самоходкина Л.Г. Содержание профессиональных компетенций педагогов в аспекте физического воспитания дошкольников / Л.Г. Самоходкина, В.Ю. Чернышенко // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 296-298.

УДК: 796.035

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА

Я.А. Манакова, К.А. Газзаева, В.Д. Мащенко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается 6-недельное планирование тренировочного процесса со старшеклассницами, имеющими избыточную массу тела. Оно включало в себя соотношение объема и интенсивности при выполнении аэробных и силовых нагрузок. 1 и 2 неделя предусматривала постепенное подведение девушек к выполнению основной тренировочной нагрузки. На 3 и 4 неделе повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств. На 5 и 6 неделе происходит удержание показателей на достигнутом уровне.

Ключевые слова: рекреационные занятия; оздоровительная физическая культура; старшеклассницы; избыточная масса тела; планирование.

По данным Всемирной организации ожирение является глобальной проблемой XXI века. Распространение его наблюдается во всех слоях населения. В настоящее время избыточная масса тела наблюдается у 55% населения России. Существует предположение, что если темпы прироста избыточной массы тела сохранятся, то уже к следующему году оно достигнет 300 миллионов человек по всему миру[1].

Е.И. Ончукова, М.В. Черова, К.А. Ярковая в своих исследованиях отмечают, что в настоящее время растет тенденция снижения двигательной активности школьников. Они утверждают, что это является развитием избытка жировой массы тела и как следствие ожирения. Повышение жировой массы тела является фактором риска развития таких заболеваний как сахарный диабет, артериальная гипертония, желчнокаменная болезнь, дислипидемия, остеоартрит и другие[2,3,4].

Поэтому для решения данной проблемы необходимо принимать меры по повышению уровня физической активности, пропаганде норм здорового образа жизни еще на школьном этапе. Реализовывать задачу можно как на уроках по физической культуре, так и на внеурочных занятиях[4].

На основании данной проблемы исследования нами была разработана программа рекреационных занятий для старшеклассниц имеющих избыточную массу тела. Мы предложили несколько видов двигательной активности

реализуемых во внеурочное время. Девушки занимались 3 раза в неделю по разработанной программе. Программа включала в себя два занятия по оздоровительному плаванию и одно занятие силовой направленности. Занятия по оздоровительному плаванию включали в себя, классическую трехчастную структуру и были направлены на освоение умений и навыков плавания. Занятия силовой направленности состояли также из трех частей и включали в себя комплексы силовых упражнений, проводимые круговым методом.

Так как не все занимающиеся имели опыт регулярных занятий физической активностью, и были с низким уровнем физической подготовленности, нами был разработан мезоцикл тренировки оздоровительной направленности. Он включал в себя планирование оздоровительной тренировочной нагрузки в течение 6 недель. Это было необходимо для достижения кумулятивного тренировочного эффекта в процессе занятий. Планирование предусматривало соотношение объема и интенсивности занятий представленное в таблице 1.

Таблица 1 – Планирование тренировочного процесса рекреационных занятий

№ недели	Средства оздоровительной физической культуры	Компоненты нагрузки	
		Объем	Интенсивность
1	Оздоровительное плавание	15 минут	40-50% от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	15 минут	30-40% от 1 ПМ
2	Оздоровительное плавание	20 минут	40-50 от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	20 минут	40-50% от 1ПМ
3	Оздоровительное плавание	25 минут	40-50% от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	25 минут	40-50% от 1ПМ
4	Оздоровительное плавание	30 минут	50-60% от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	30 минут	40-50% от 1ПМ
5	Оздоровительное плавание	30 минут	50-60% от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	30 минут	40-50% от 1ПМ
6	Оздоровительное плавание	30 минут	50-60% от ЧСС макс.
	Силовая тренировка	30 минут	40-50% от 1ПМ

Из таблицы видно, что на 1 и 2 неделе «втягивающие» микроциклы характеризуются не высокой суммарной оздоровительной тренировочной нагрузкой и направлены на подготовку организма к основной работе. Объем нагрузки на занятиях по оздоровительному плаванию в этих микроциклах варьировался от 15 до 25 минут, интенсивность от 40% до 50% от ЧСС максимального. Объем нагрузки на занятиях силовой направленности варьировался от 15 минут до 20 минут, интенсивность от 30% до 50 % от 1 ПМ. На 3 и 4

неделе «базовые» микроциклы направлены повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств. Объем нагрузки на занятиях по оздоровительному плаванию варьировался от 25 минут до 30 минут, интенсивность от 40% до 60% от ЧСС максимального. Объем нагрузки на занятиях силовой направленности варьировался от 25 минут до 30 минут, интенсивность от 40% до 50% от 1ПМ. На 5-6 неделе «стабилизирующие» микроциклы применяются для удержания показателей на достигнутом уровне. Объем тренировочной нагрузки на занятиях по оздоровительному плаванию достигает 30 минут, интенсивность 50%-60% от ЧСС максимального. Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой направленности достигает 30 минут, интенсивность 40%-50% от 1ПМ.

Таким образом, можно предположить, что рациональное сочетание рекреационных средств и грамотное планирование тренировочного процесса смогут помочь снизить избыточную массу тела у старшеклассниц.

Список литературы

1. Газзаева, К.А. Блочная методика рекреационных занятий со школьницами 10-11-х классов, имеющих избыточную массу тела / К.А. Газзаева, Я.А. Манакова // Научный поиск: я начинаю путь. материалы II Международной студенческой научно-практической конференции. 2023. С. 588-590.
2. Ярковая, К.А. Методика рекреационных занятий с девочками подростками имеющими избыточную массу тела // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2023. С. 187-188.
3. Ончукова, Е.И. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / Е.И. Ончукова, М.В. Капуста // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. 2018. С. 165.
4. Ончукова, Е.И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е.И. Ончукова, М.В. Черова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 230-234.

УДК: 796.035

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 40–45 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Я.А. Манакова, М.А. Маринович

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, который позволил доказать эффективность разработанной программы с использованием средств фитнеса.

Ключевые слова: физическая подготовленность; женщины 40-45 лет; средства фитнеса.

Сохранение жизни и здоровья граждан является главным приоритетом для власти любого государства. Решив эту задачу, можно справиться и с другими, считает руководство нашей страны [1, 3].

В последнее время появилось много публикаций на тему улучшения и укрепления здоровья взрослого населения с помощью фитнес-технологий. Здоровье современных девушек и женщин определяют не только текущее, но и будущее здоровье нашего населения, его резервные и функциональные возможности и устойчивость иммунной системы к болезням. Уже после 30 лет у женщин начинают проявляться симптомы самых распространенных заболеваний: атеросклероз, остеохондроз, диабет, ожирение, повышение артериального давления и другие. Поэтому уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека. Занятия фитнесом приобретают большую значимость для укрепления и сохранения здоровья. Поэтому поиск новых средств и методов физического воспитания, которые помогут повысить уровень физической подготовки и здоровья женщин, является актуальной задачей [2, 4, 5].

Для достижения положительного эффекта применения физкультурно-оздоровительных технологий, была разработана программа занятий фитнесом с женщинами 40-45 лет. Занятия проводились три раза в неделю по 50-55 минут. Программа включала в себя: понедельник Total body, вторник степ-аэробика+Пилатес, четверг функциональная тренировка. Контрольная занималась в этом же физкультурном клубе по программам степ-аэробика и Total body.

Экспериментальная апробация осуществлялась на базе физкультурного клуба «Дом физкультурника» города Краснодара. В исследовании приняло участие 100 женщин в возрасте 40-45 лет, которые были распределены на контрольную и экспериментальную группы по 50 человек в каждой. Все женщины прошли медицинское обследование и были допущены к занятиям фитнесом.

Для определения эффективности экспериментальной программы был использован экспресс-тест Контрекс-2, разработанный Душаниным А.С., который выделяет 5 уровней физического состояния. Сравнение результатов диагностики осуществлялось путем расчета F-критерия Фишера.

Представим результаты исследования физического состояния женщин 40-45 лет в таблице 1.

По результатам, представленным в таблице можно видеть, что до проведения эксперимента уровень «средний» имели по 8 женщин, что составило по 16% и в экспериментальной и в контрольной группе. Уровень «ниже среднего» у 22 женщин экспериментальной группы что составило 44%, и 20 женщин контрольной группы что составило 40%. Уровень «низкий» у 20 женщин экспериментальной группы (40%) и 22 женщин контрольной группы (44%). Далее рассмотрим результаты после проведения эксперимента. Уровень «высокий» констатировали у 17 женщин экспериментальной группы, что составляет 46%, и 13 женщин контрольной группы составляет 26%. Уро-

вень «выше среднего» у 10 женщин в экспериментальной группе (20%) и 4-х женщин в контрольной группе (8%). Уровень «средний» у 3-х женщин в экспериментальной группе (4%) и 16 женщин в контрольной группе (32%). Уровень «ниже среднего» у 15 женщин в экспериментальной группе, что составило 30%, и 17 женщин в контрольной группе что составило 34%.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня физического состояния женщин 40–45 лет

№ пп	Уровень физического состояния по А.С. Душанину	До эксперимента			После эксперимента		
		ЭГ %	КГ %	Р	ЭГ %	КГ %	Р
1.	«Высокий»	-	-	-	46	26	-
2.	«Выше среднего»	-	-	-	20	8	≤0,05
3.	«Средний»	16	16	≥0,05	4	32	≤0,05
4.	«Ниже среднего»	44	40	≥0,05	30	34	≤0,05
5.	«Низкий»	40	44	≥0,05	-	-	-

Таким образом, можно отметить, что изменения, произошедшие в экспериментальной группе наиболее выражены, чем в контрольной, что свидетельствует о результативности разработанной программы.

Список литературы

1. Андрейцева, М.В. Организация занятий фитнесом с женщинами 55-60 лет на основе учета социально-психологического самочувствия/ Я.А. Манакова, М.В. Андрейцева // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар. - 2022. - С. 122-123.
2. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, С.А. Горбунова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». – Казань. - 2022. - С. 226-228.
3. Трофимова, О. С. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019.-№ 1. - С. 229-230.
4. Сударь, В.В. Влияние групповых занятий фитнесом на физическое состояние женщин второго периода зрелого возраста / В.В. Сударь, Л.С. Комнатная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2021. - № 1. - С. 217-219.
5. Живуцкая, И.А. Динамика физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста под влиянием физкультурно-оздоровительных занятий на основе комплексной методики йогалатеса/ И.А. Грец, И.А. Живуцкая, Т.М. Булкова, В.В. Корнюхин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 4 (194). - С. 118-122.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

О.А. Мирошниченко, Н.В. Рыбинцева
Детский сад «Сказка»

Аннотация. Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей. Что и как использовать для оздоровления дошкольников. Природное и ландшафтное окружение в оздоровительной работе. Взаимодействие с семьей – основа для формирования ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, природное окружение, оздоровительные мероприятия, экологическая тропа, терренкур, ландшафт.

Представляем опыт работы нашего детского сада по созданию системы оздоровительной работы на территории детского сада и ближайшего природного окружения ребенка, семьи с учетом ландшафтного и климатического фактора южного региона.

Уникальность МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад Сказка» заключается в том, что все здания являются памятниками архитектуры и находятся в своеобразном природном окружении.

Вследствие большого количества зеленых насаждений, в нашем микрорайоне сформирован уникальный микроклимат. Значительную часть зеленого фонда составляют ценные с экологической точки зрения деревья, кустарники, травы, привлекающие ежей, белок, дятлов, синиц, грачей, пчел, шмелей, улиток, ящериц, жуков, бабочек. То есть существует природная среда для осуществления воспитательной и оздоровительной работы.

Мы, педагоги СП № 151, активно пропагандируем здоровый образ жизни, внедряя в работу с детьми широкий спектр оздоровительных технологий.

Целью работы учреждения является становление физически и психически крепкой, интеллектуально и культурно развитой личности. Средствами достижения поставленной цели служат создание определенных условий, соответствующей здоровьесберегающей среды, комфортного режима пребывания детей, реализации потребности дошкольников в двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни.

Оздоровительными мероприятиями пронизаны все дни недели: это и ежедневная утренняя гимнастика, игры на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, гимнастика пробуждения, подвижные игры, использование всевозможных дорожек здоровья, корригирующих упражнений на укрепление иммунной системы организма ребенка, дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастики.

На территории детского сада созданы терренкур здоровья и экологическая тропа, которые имеют свои ландшафтные особенности, чаще всего используются в летний период на основе разработанных маршрутов здоровья.

Первоначально авторским коллективом педагогов была создана экологическая тропа на территории детского сада, специально оборудованный маршрут на природе, позволяющий решать разные задачи в процессе непосредственного общения ребенка с ближайшим природным окружением. Позднее мы разработали оздоровительные маршруты для каждой возрастной группы, используя при этом индивидуально-дифференцированный принцип подхода к оздоровлению и одновременное повышение экологической культуры дошкольников.

Свою работу по созданию терренкура здоровья мы строили с формирования здоровьесберегающей среды, проанализировав имеющееся природное окружение. Основные критерии выбора среды здоровья – включение в нее как можно большего количества разнообразных и привлекающих внимание ребенка объектов, их доступность для дошкольников: многочисленные виды дикорастущих и культурных растений, мхи, старые пни, гнезда белок и птиц на деревьях, микроландшафты разных природных сообществ (луг, лес), клумбы, цветники, отдельно цветущие растения, места регулярного скопления насекомых, искусственный водоем, огород, ягодник, альпийская горка, «зеленая аптека».

Ценность природного окружения в том, что оно несет позитивную воспитательно-познавательную функцию и служит мощным оздоровительным фактором. Уголки нетронутой природы, созданная на территории «дорожка здоровья», искусственные перепады высот дают возможность проведения упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия: босохождение по траве, песку, галке, камням, ребристой доске.

Посещения альпийской горки, сада камней, искусственного пруда способствуют снятию психоэмоционального напряжения. А игры с водой у фонтана являются эффективным элементом закаливания.

Использование спектра методов и приемов на территории ДОО направлено на решение оздоровительных, развивающих, познавательных и эстетических задач, которые все взаимосвязаны.

Представляет интерес такой нетрадиционный метод оздоровления как китайская гимнастика «До-инь». Это комплекс движений мышц и суставов с элементами самомассажа и ярко выраженным тонизирующим эффектом. Эти движения снимают усталость, их можно использовать во время физкультурных занятий или как физминутки. Эта гимнастика интересна тем, что ее можно проводить в любом помещении, в любой одежде, сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в носочках. Ноги растираются руками, поглаживаются, прохлопываются, массируются деревянным валиком.

Всемерно возрастает роль инструктора ФК в детском саду, который считается главным пропагандистом здорового образа жизни, наставником для педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

На протяжении последних 3-х лет у нас функционирует кружок физкультурно-спортивной направленности «Игровая гимнастика» под руководством инструктора по физической культуре. Такой вид деятельности очень востребован, дети посещают кружок с огромным удовольствием, так как им

предоставляется возможность в выборе игр, атрибутов, спортивного снаряжения, музыкального сопровождения, что способствует произвольному развитию физических качеств личности.

Большое внимание воспитателями детского сада уделяется проведению мероприятий, направленных на создание положительного психологического климата в детском коллективе. Для этого регулярно проводятся веселые праздники, увлекательные опыты и эксперименты, игры на снятие мышечных зажимов, психогимнастика и релаксационные упражнения.

Во всем мире признано, что психический фактор и соматические заболевания находятся в тесной взаимосвязи. Поэтому для здорового эмоционального фона создана эстетическая развивающая предметно-пространственная среда, благотворно влияющая на нервно-психическое развитие каждого ребенка.

В вопросах оздоровления родители занимают ведущую позицию, являются нашими партнерами и союзниками. Они активно участвуют в физкультурно-спортивных праздниках, выездных прогулках и экскурсиях, которые мы проводим с сезонной регулярностью. Нам повезло в том, что мы живем и работаем вблизи парка «Краснодар». Уникальность этого парка состоит в природном и ландшафтном окружении, его посещение для взрослых и детей всегда радость и удовольствие. Мы не раз устраивали там экскурсии с эстафетами и тематическими викторинами, для этого разрабатывали конспекты и сценарии, приобретали необходимые атрибуты и сувениры. Итог этих мероприятий – сплочение всех участников образовательных отношений, укрепление семейных уз и здоровья всех и каждого.

Семьи воспитанников понимают важность физкультуры и спорта в жизни человека, поэтому многие дети посещают спортивные секции, увлекаются мото и велоспортом, катанием на роликах и самокатах.

Для формирования навыков здорового образа жизни мы практикуем мини-походы с семьями детей. Летом мы посетили Дантово ущелье, после чего устроили пикник на природе.

Подводя итог, можно сказать о том, что эффективный результат оздоровления – это систематическое проведение мероприятий с обязательным включением природных факторов и оздоровительных компонентов, привлечением родителей и наличием собственного желания вести активный здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни.-М.: Советский спорт, 1996.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат.-М.: «Стрекоза», 2012.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников.- М.: Сфера, 2007.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2000.
5. Фоменко С., Вавер Г. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении.//Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

С.В. Москвин, В.В. Сударь

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В процессе проведения предварительных исследований теоретического характера в нашей работе были подобраны средства и методы для занятий фитнесом преимущественно силовой направленности с женщинами второго периода зрелого возраста. В работе доказано, что применения методов и средств персональной тренировки при проведении занятий в условиях тренажерного зала городского фитнес-клуба позволяет более эффективно осуществлять педагогический контроль за физическим состоянием тренирующихся женщин, их работоспособностью, и тем самым достигать большей целенаправленности воздействия физической нагрузки на фитнес-занятиях.

Ключевые слова: персональная тренировка; фитнес силовой направленности; женщины второго периода зрелого возраста.

В настоящее время является неоспоримым фактом, что современная фитнес-индустрия занимает ведущее место в оздоровлении женщин в нашей стране [5]. По мнению отечественных исследователей Л.С. Дворкина, Н.И. Дворкиной (2019), Н.И. Романенко, Я.А. Манаковой, С.А. Горбуновой (2022) и других специалистов в области оздоровительной физической культуры: «...фитнес-тренировки в тренажерном зале являются одним из самых популярных видов физкультурно-оздоровительной деятельности» [2, 5, 6]. Наиболее важную роль в процессе организации тренировок в тренажерном зале занимает правильный выбор средств, методов и величины нагрузок. В этой связи персональная фитнес-тренировка отличается индивидуальным подходом, который учитывает уровень соматического здоровья, физической и функциональной подготовленности занимающихся. В современной отечественной науке работ, посвященных анализу методики и организации персонального фитнес-тренинга именно с женщинами в возрасте после 35 лет, известно не много. Поэтому в современных условиях развития фитнес-индустрии является необходимым проанализировать целесообразность использования методик фитнеса в процессе персональной тренировки женщин второго периода зрелого возраста в условиях тренажерного зала.

При выполнении физических упражнений с использованием тренажеров особенно важен индивидуальный подход, так как функциональные возможности организма индивидуальны [1].

Нашу исследовательскую работу провели с целью научного обоснования применения персональной фитнес-тренировки в условиях тренажерно-

го зала в процессе оздоровления женщин второго зрелого возраста. В некоторых работах авторов Дерягиной С.А., Дворкиной Н.И. (2022), Ончуковой Е.И., Куренковой Н.В. (2023), Сударь В.В., Комнатной Л.С. (2021), Трофимовой О.С., Роговой В.В., Галабир Е.А. (2023) отводилась значимое место практической оценке эффективности влияния фитнес-программ силовой направленности на различные параметры физического состояния женщин второго периода зрелости (с 36 до 55 лет) [3, 4, 7, 8]. В указанных выше работах доказано, что занятия фитнесом силовой направленности существенно корректируют параметры телосложения у женского контингента, показатели их физической и функциональной подготовленности.

Структура персональной тренировки в тренажерном зале строится в определенном порядке. Классическая схема стандартной фитнес-тренировки для женщин в зрелом возрасте длится 50–60 минут и состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной, которая состоит из упражнений на растягивание и расслабление мышц. Содержание и структура тренировки напрямую зависит от поставленных задач. Возможные задачи тренировок в зрелом возрасте: улучшение здоровья, коррекция фигуры женщины, поддержание и увеличение физической работоспособности и др. Продолжительность подготовительной части 10–15 минут. Разминка состоит из общей и специальной части. Общая часть включает в себя различные общеразвивающие упражнения (ходьба, бег на кардиотренажерах, повторные многократные гимнастические движения). Основная часть тренировки решает задачи обучения, освоения и совершенствования техники двигательных действий с использованием специфического для силовой тренировки оборудования и инвентаря, развитие физических качеств. В основной части используются различные средства и методы. Объем, интенсивность, количество повторений, серий, продолжительность отдыха подбираются в соответствии с состоянием здоровья, возрастом, показателями физической работоспособности и подготовленности. Продолжительность основной части 30–40 минут. В заключительной части ставится задача для постепенного снижения тренировочной нагрузки и восстановления всех функций организма. Для этого используют ходьбу, медленный бег, упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц. Продолжительность 10–15 минут [2].

Заключение. В ходе исследования было определено, что фитнес-занятия в тренажерном зале представляют систему упражнений, направленных на достижение пропорционального телосложения, нормализуя соотношение мышечной и жировой ткани. В тренажерном зале представлены различные виды силовых, кардио-тренажеров, другого оборудования и инвентаря, которые позволяют эффективно и безопасно организовать тренировки. Персональная фитнес-тренировка отличается индивидуальным подходом, который учитывает уровень соматического здоровья, физической и функциональной подготовленности занимающихся ее людей. При организации тренировок с женщинами второго периода зрелого возраста необходимо учитывать возрастные изменения психофизического состояния и морфофункцио-

нальных свойств опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте они выражаются в снижении физической работоспособности, постепенном изменении гормонального статуса женщин, их вступлении в период менопаузы. Систематические занятия в условиях тренажерного зала способствуют замедлению естественных инволюционных процессов в организме женщин и общему повышению их качества жизни. Рациональное использование средств и методов персональной фитнес-тренировки позволяет женщинам поддерживать должный уровень физической работоспособности, развивать силовую и аэробную выносливость, гибкость, координацию движений. Таким образом, современные методики фитнес-тренировки позволяют женщинам решать задачи оздоровительного, эстетического и психологического характера.

Список литературы

1. Влияние фитнес-программ силовой направленности на морфофункциональное состояние женщин 30-35 лет / Н.И. Романенко, С.А. Горбунова, Е.С. Шенцова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 397-399.

2. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий : учебное пособие для магистров / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 246 с.

3. Дерягина, С.А. Состав и характеристика основных специфических факторов, оказывающих влияние на подбор методики стабилизации физического состояния женщин второго зрелого возраста / С.А. Дерягина, Н.И. Дворкина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 16-20.

4. Ончукова, Е.И. Организация и содержание, физкультурно-оздоровительной работы в условиях санаторно-курортного отдыха с женщинами 36-45 лет / Е.И. Ончукова, Н.В. Куренкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 188-190.

5. Пути повышения мотивации женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом / Н. И. Романенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 389-392.

6. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, С.А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

7. Сударь В.В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В.В. Сударь, Л.С. Комнатная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 298-302.

8. Трофимова, О.С. Влияние занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности на физическую подготовленность женщин 40-45 лет / О.С. Трофимова, В.В. Роговая, Е.А. Галабир // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 319-324.

ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ 5×5 (B1)

А.И. Невмывака

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Статья посвящена определению уровня координационных способностей слепых игроков в мини-футбол 5х5 (B1), входящих в состав спортивной сборной команды России. В результате проделанной работы нами выявлено, что координационные способности слепых футболистов развиты не достаточно, в связи с чем в тренировочный процесс необходимо включать большее количество специальных упражнений, способствующих повышению наиболее значимых компонентов координационных способностей.

Ключевые слова: футбол слепых; слепые спортсмены; физическая подготовленность; координационные способности.

На сегодняшний день «спорт слепых» представлен многими видами спорта и их дисциплинами, входящими, в том числе, в программу Паралимпийских игр. Одним из наиболее доступных и популярных для слепых и слабовидящих среди них является футбол слепых (мини-футбол 5х5), который имеет официальное название дисциплины «footballfive-a-sideB1 category» или по-русски «футбол – мини-футбол 5х5 (B1) – спорт слепых [3].

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, проявляющейся в различных формах перемещений таких как: прыжки, бег, ускорения и рывки с изменением направления. Действия полевых игроков во время игры преимущественно имеют динамический характер, а интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Футбол слепых имеет много особенностей, связанных с функциональным состоянием незрячих спортсменов, к числу которых можно отнести: замедление уровня естественного физического развития; заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения респираторной системы и другие [5].

В исследованиях многих специалистов отмечено, что у слепых спортсменов имеются значительные отклонения в психофизическом развитии, познавательной активности, а также в физическом развитии, которое в большей степени связано с проявлением координационных способностей[1, 3, 4, 5].

Обобщенный анализ научно-методической литературы и практический опыт, позволил нам сделать вывод о необходимости развития координационных способностей у слепых игроков в мини-футбол 5х5 (B1) как ведущих физических способностей, влияющих на степень овладения необходимыми

техническими и тактическими приемами ведения соревновательной борьбы в футболе слепых.

Опираясь на результаты специальных исследований можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений, сохранение устойчивости, чувство ритма, ориентирование в пространстве, произвольное расслабление мышц, координированность движений.

В.И. Лях (2006) говорит о том, что координационные способности представляет собой сложную систему, состоящую из нескольких уровней. По его мнению можно выделить пять основных координационных проявления человека такие как: способность к ориентированию в пространстве, способность к дифференцированию параметров движения, способность к равновесию, способность к ритму, способность к вестибулярной устойчивости [2].

П.С. Горулев и Э.Р. Румянцева (2018) в своих исследованиях выделяют три группы координационных способностей:

- точное соизмерение и регуляция временных, пространственных и динамических параметров, которые определяются уровнем развития «чувства времени», «чувством пространства» и «мышечным чувством»;

- поддержание статического и динамического равновесия, которые заключаются в способности сохранять устойчивое положение тела в статическом положении и балансировку во время перемещения;

- выполнение движений и двигательных действий без нецелесообразной мышечной напряженности [5].

В своих научных трудах Т.А. Селитренникова (2016) говорит о том, что координационные способности спортсмена с нарушениями зрения оказывают значительное влияние на результат и требуют от него максимально возможно развитых тех или иных компонентов координационных способностей. В связи с чем условием правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе является оценка состояния координационных способностей [4].

Согласно правилам вида спорта «футбол слепых» в состав команды входит четыре полевых игрока и один вратарь. Полевые игроки на 100% лишены способности зрительного восприятия (категория В1- тотально слепые). Вратари могут быть частично видящими или полностью зрячими.

Поскольку в специальной литературе отсутствуют комплексные исследования, направленные на изучение вопросов спортивной подготовки слепых футболистов и оценки их координационных способностей, мы считаем, что в нашем исследовании целесообразно сравнивать показатели координационных способностей двух групп спортсменов, входящих в состав сборной команды Российской Федерации по футболу слепых 5×5 (В1): слепых полевых игроков и зрячих вратарей.

Полевые игроки и зрячие голкиперы не имели различий по стажу занятий спортом и уровню спортивной квалификации. Оценка проводилась по

двум группам показателей поструральный баланс и функциональное состояние перцептивно-моторного комплекса и временная ориентация (табл.).

Таблица – Показатели координационных способностей полевых игроков в футболе – мини-футболе 5×5 (В1)

Тесты	Полевые игроки (n=13)		Голкиперы (n=5)	
	Х _{ср}	σ	У _{ср}	σ
Постуральный баланс и функциональное состояние перцептивно-моторного комплекса				
Пяточно-носочная Проба Ромберга (с)	30,75	17,51	40,86	14,33
Повороты на гимнастической скамье за 20 секунд (кол-во)	6,50	3,71	6,40	2,04
Прыжок в длину 50% от максимального, ошибка (см)	48,60	26,54	21,20	19,18
Порог дискриминации середина ладони (мм)	10,60	4,91	11,30	3,78
Порог дискриминации плечо (мм)	29,60	10,39	31,40	9,96
Порог дискриминации бедро (мм)	30,50	4,49	31,20	17,44
«Палочки» (с)	24,93	9,31	43,72	15,70
Временная ориентация				
Чувство времени 3 с (с)	2,54	0,77	2,51	0,35
Чувство времени 7 с (с)	6,68	0,95	6,99	0,39
Чувство времени 10 с (с)	10,59	1,34	10,94	0,93
Чувство времени 60 с (с)	62,63	5,06	58,84	1,85

Примечание: Х_{ср}, У_{ср} – средние групповые значения; σ – стандартное квадратичное отклонение.

При оценке способности сохранять статическое равновесие по тесту «Пяточно-носочная Проба Ромберга» было выявлено, что показатели слепых игроков были значительно ниже, чем у здоровых спортсменов на 24,72%.

«Повороты на гимнастической скамье» применялись для оценки динамического равновесия применялся. Испытуемому, стоя на узкой поверхности гимнастической скамьи, предлагалось выполнить как можно больше поворотов право или влево за 20 секунд. Фиксировалось количество выполненных поворотов с точностью до пол-оборота.

В данном тесте существенных различий между незрячими игроками и вратарями не выявлено. Однако, хотелось бы отметить, что для слепых футболистов выполнение заданий на сохранение равновесия на ограниченной опоре без зрительного контакта менее затруднительно, чем для зрячих врата-

рей, которые данный тест выполняли в специальных масках. Отсутствие зрительного контакта негативно сказывается на способности сохранять равновесие, что также подтверждается исследованиями ряда авторов [5, 6].

Способность дифференцировать мышечные усилия определялась по тесту «Прыжок в длину 50% от максимального». Спортсмен дважды выполнял прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами: первый раз с максимальным усилием, а второй раз – прыжок равный половине прыжка в первой попытке. Чем меньше разница между результатами двух попыток, тем больше точность дифференцирования мышечных усилий.

Сравнительный анализ результатов данного теста показал, что у слепых спортсменов, способность к дифференцированию мышечных усилий развита недостаточно, поскольку разница между необходимым значением и показанным спортсменами результатом составляет более 25,57%, в то время как у зрячих вратарей эта разница составляет всего 13,86%.

Для оценки пространственно-различительной способности кожи нами был проведен тест «Порог дискриминации середины ладони, плеча и бедра», который заключался в определении наименьшего расстояния между двумя раздражаемыми точками поверхности кожи, при котором раздражения воспринимались как отдельные. Чем меньше расстояние, тем больше чувствительность. Измеренное расстояние и считалось порогом дискриминации для данного участка кожи (мм).

Сравнительный анализ результатов, показанных спортсменами в данном тесте показал, что слепые спортсмены обладают более развитой тактильной чувствительностью, чем голкиперы. Однако, полученные результаты порога дискриминации середины ладони у всех спортсменов отличаются от нормативных значений в среднем на 23,12%.

Осязательное восприятие спортсмены оценивали при помощи теста «Палочки». Испытуемому за наименьшее количество времени предлагалось расставить 10 палочек разной длины в порядке убывания или возрастания. Испытуемые выполняли данный тест в непрозрачных масках.

Исходя из анализа результатов данного теста следует, что осязательное восприятие слепых спортсмены более развито, чем у зрячих голкиперов. Слепые игроки на 57,13% быстрее справились с данным заданием и без единой ошибки, в то время как трое из пяти вратарей совершили по 2 ошибки.

Временную ориентацию и способность воспроизведению интервалов времени оценивалась при помощи тестов, направленных на отмеривание временных интервалов 3 с, 7 с, 10 с, 60 с. Анализируя результаты по всем тестам, можно сделать вывод, что незрячие спортсмены обладают менее развитым «чувством времени», чем зрячие голкиперы, хоть в среднем различия составляют 9,58%.

Нам было важно определить уровень координационных способностей не только по лабораторным тестам, но и в контексте игровой деятельности незрячих спортсменов. Для этого нами применялись специфические тесты.

«Удары по воротам с изменениями условий», в котором испытуемые поочередно выполняли 10 ударов по воротам с шестиметровой отметки. При этом перед каждым ударом вратарь «отбивал» по рамке ворот в месте точки, куда испытуемому необходимо было попасть. В качестве точек выступали удары в: нижний левый и правый углы, верхний левый и правый углы, а также центр (центр перекладины). Оценивалось количество точных попаданий в заданные точки.

Анализ полученных результатов показал, что в данном тесте слепые игроки справляются с заданием лишь в 38,14% случаев. На наш взгляд это говорит о том, что спортсмены с нарушениями зрительного анализатора имеют определенные трудности при ориентировании в окружаемом пространстве, в том числе при ориентировке на звуковой сигнал.

«Оценка игровой ситуации». В данном тесте экспертам, в качестве которых выступали тренеры сборной команды России по футболу слепых 5х5 (В1), предлагалось оценить действия игроков как в защите, так и в нападении в заранее известной игровой ситуации по следующим критериям: быстрота выполнения задания, точность выполнения удара или передачи, разносторонность использования технических приемов, объем технических приемов, эффективность технических приемов. По каждому критерию испытуемый мог получить от 0 до 1 балла. Оценка производилась 5 раз, при этом каждый эксперт заполнял специальный бланк.

Результаты теста «Оценка игровой ситуации» показали недостаточный уровень владения и способностью применения определенных технико-тактическими приемов, необходимых для ведения эффективной соревновательной борьбы в футболе слепых, поскольку лишь в 52,13% случаев эксперты высоко отметили игровые навыки полевых игроков в мини-футбол 5х5 (В1). Это говорит о том, что есть слепые футболисты на высоком техническом уровне справляются с выполнением необходимых двигательных действий 2,5 раза из 5 возможных попыток.

Таким образом, можно сделать вывод, что координационные способности слепых футболистов развиты не достаточно, в связи с чем в тренировочный процесс необходимо включать большее количество специальных упражнений, способствующих повышению наиболее значимых компонентов координационных способностей: ориентированию в пространстве и времени, сохранению статического и динамического равновесия, поддержанию ритмичности двигательных действий, внутримышечной и межмышечной координации.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры /С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Попенко, К.С. Спортивная подготовка высококвалифицированных футболистов с нарушением зрения: монография. / К.С. Попенко, А.С. Махов – Йошкар-Ола: «Типография Правительства Республики Марий-Эл», 2022. – 224 с.

4. Селитренникова, Т.А. Обоснование тестового контроля за уровнем развития координационных способностей спортсменов с нарушением зрения / Т.А. Селитренникова, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер [и др.] // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016 - № 4 (15). – С. 47-52.

5. Функциональные особенности и координационные способности спортсменов с ограниченными физическими возможностями: монография / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, А.С. Гареева и др. – М.: Издательский дом Академия Естествознания, 2018. – 158 с.

6. Hallems, A. Development of independent locomotion in children with a severe visual impairment //Research in developmental disabilities. – 2011. – Т. 32. – №. 6. – С. 2069-2074.

УДК: 373.203.71

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ НА ОСНОВЕ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО 1 СТУПЕНИ

Е.И. Ончукова¹, Е.А. Фролова²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

² Детский сад комбинированного вида № 168

Аннотация. В работе представлено методическое обоснование применения различных направлений и средств фитнеса в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Актуальным является применение различных новых подходов в организации занятий по подготовке к выполнению норм ГТО в рамках ФГОС ДО.

Ключевые слова: физическое воспитание, комплекс ГТО, фитнес, дети дошкольного возраста, средства фитнеса.

На современном этапе развития процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, все чаще возникает потребность в подборе эффективных средств двигательной активности, которые бы с одной стороны учитывали интересы детей, а с другой стороны готовили бы их к выполнению первой ступени комплекса ГТО, как показателя сформированности двигательных навыков и физических качеств [5]. В процессе изменения системы образования и внедрения федеральных государственных стандартов по уровню образования, актуальным остается вопрос об оценке уровня физической подготовленности выпускников дошкольных учреждений. Таким универсальным средством оценки можно считать 1 ступень всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Данное обстоятельство стало возможным в связи с изменениями параметров оценки в нем и изменениями подходов к дифференциации уровней физической подготовленности в зависимости от возрастных периодов.

В научных работах различных педагогов отмечается, что в старшем дошкольном периоде недостаточно уделяется внимание развитию физических качеств, а в большей мере весь процесс физического воспитания направлен на совершенствование основных двигательных навыков. В следствии этого обстоятельства, при поступлении в школу у детей отмечаются проблемы с освоением двигательного материала. В связи с этим актуальным становится вопрос подготовки детей к выполнению норм ГТО по окончанию дошкольного учреждения, при этом не превратив процесс физического воспитания в академический урок в условиях школьного обучения [2].

В ряде работ предлагается модернизировать процесс физического воспитания и использовать фитнес как эффективную систему повышения физических качеств и развития двигательных качеств. В связи с вышесказанным, в сложившихся условиях востребованным направлением является организация физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольном учреждении на основе применения различных направлений детских фитнес-программ [1, 3, 4].

Известно, что оценка физической подготовленности детей 6-7 лет в комплексе ГТО происходит по показателям развития основных физических качеств, в соответствии возрастным возможностями. Следовательно, необходимо производить отбор средств фитнеса и планирования нагрузки в соответствии с данным обстоятельством [6,7]. Изучив основные данные научных исследований о направленности различных программ детского фитнеса, для осуществления процесса подготовки к выполнению 1 ступени ГТО рекомендуется использовать следующие программы :

- для развития скоростных способностей – подвижные игры, классическая аэробика под темп музыки 136 акц/мин, эстафеты с нестандартным оборудованием;

- выносливость – танцевальная аэробика в основной части занятия не менее 20 минут под темп музыки 120-126 акц/мин.

- скоростно – силовые способности – выполнение упражнений с отягощением собственного тела по методу круговой тренировки, функциональная тренировка с элементами атлетической гимнастики, упражнения на системе турников, при физическом контроле инструктора физического воспитания, адаптированные упражнения по системе Пилатес.

- гибкость – игровой стретчинг, динамическая йога;

- ловкость и координационные способности - элементы боди-балета, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, подвижные игры и задания.

При планировании процесса физического воспитания на основе фитнеса следует учитывать специфические принципы физической культуры. Необходимо осуществлять постепенное внедрение средств фитнеса в режимные моменты в течение всего дня, начиная с утренней гигиенической гимнастики и оканчивая дополнительными секциями на основе платных образовательных услуг.

Список литературы

1. Горбунова, Е. И. Программа физического воспитания детей-левшей старшего дошкольного возраста "Левшонок" : Учебно-методическое пособие / Е.И. Горбунова, Ю.К. Чернышенко, Е. М. Бердичевская. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 98 с.
2. Дворкина, Н. И. Методика использования подвижных игр в процессе подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО I ступени / Н. И. Дворкина, П. В. Головкин // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 21–22 октября 2020 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 84-87.
3. Маринович, М. А. Влияние занятий современными фитнес-технологиями на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / М.А. Маринович, О.С. Трофимова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 8 июня 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 184-185.
4. Ончукова, Е. И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 196-198.
5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.
6. Сударь, В. В. Эффективность применения физкультурно-оздоровительной программы в условиях дошкольного образовательного учреждения / В. В. Сударь, И. В. Голикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 228-230.
7. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / О. С. Трофимова, Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 87-90.

УДК: 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕНТОВ

В.Г. Петрякова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по применению комплексов упражнений плиометрической и сило-

вой направленности в физическом воспитании студенток колледжа и их влияние на уровень физической подготовленности девушек.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, фитнес, физическая подготовленность.

В последние десятилетия в нашей стране система физического воспитания является основой формирования физически здоровой личности студенческой молодежи как будущих специалистов в различных отраслях. Помимо формирования физической культуры личности целью физического воспитания на уровне среднего профессионального образования считается развитие умения целенаправленно применения различных средств физической культуры, спорта и туризма, как основного механизма сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня психофизической подготовленности к будущей области профессиональной деятельности. Физическое воспитание в системе профессионального образования в отличие от физкультурного образования на уровне общеобразовательных учреждений имеет некое отличие, заключающиеся в ярко выраженной направленности на подготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности [2].

Согласно главы 3, ст. 28. «Физическая культура и спорт в системе образования» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности». Однако, приходится констатировать тот факт, что многие образовательные организации системы среднего профессионального образования в рамках расписания занятий лишь одно занятие по физической культуре в неделю, остальные практические занятия должны реализовываться студентами в самостоятельной форме [1]. Это связано в основном с недостатком спортивных сооружений в организации. Однако данную проблему руководство пытается решить путем организации дополнительных занятий по средствам работы секций по различным направлениям в области физической культуры и спорта, где студентам предоставлена возможность выбора, интересующего вида физкультурно-спортивной работы во внеучебное время.

Физкультурные занятия, основанные на современных оздоровительных технологиях, которые широко используются в современной фитнес-индустрии, в настоящее время пользуются большим спросом у студентов, обучающихся на уровне среднего профессионального образования.

Нами было организовано исследование, в котором приняли участие сорок студенток колледжа, возраста 17-18 лет. Процесс физического воспитания студенток колледжа выступал объектом исследования, а физическая подготовка студенток была предметом исследования. Цель нашего исследования

заклучалась в разработке и экспериментальной проверке влияния современных фитнес технологий, основанных на интервальном методе, в сочетании силовых и плиометрических упражнениями, направленных на увеличение уровня физической подготовленности девушек. Задачами исследования были: анализ научно-методической литературы, разработка комплексов, состоящих из упражнений силовой и плиометрической направленности, проверка эффективность использования комплекса упражнений студентками колледжа. Гипотеза исследования состояла из предположения о том, что применение предложенных комплексов упражнений силовой и плиометрической направленности благоприятно повлияют на рост физической подготовленности девушек.

Методами исследования были:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение, проведенное при подготовке к педагогическому эксперименту;
- педагогические испытания, состоящие из тестовых заданий для определения уровня физической подготовленности испытуемых. Для этого в типовой учебной программе по образовательному предмету «физическая культура» профессиональных организаций были заданы контрольные задания;
- педагогический эксперимент проводился в течение четырех месяцев и заключался в сравнительной оценке показателей, которые позволяют оценить уровень развития физической подготовленности у девушек, занимающихся по разработанным комплексам и студенток, которые предпочитают занятия в тренажерном зале;
- методы математической обработки полученных сведений.

Для проводимого эксперимента мы разработали три комплекса силовых и плиометрических упражнений, выполняемых интервальным методом.

В основе плиометрических упражнений лежит метод спортивной плиометрики. Профессор Юрий Витальевич Верхошанский - пионер плиометрики, советский тренер, разработавший «ударный метод» в 50-60-е годы прошлого века, который основан на упражнениях с сильными мышечными напряжениями, возникающими при ударе тела о землю (толчке) [3]. Таким образом, плиометрические упражнения – это скоростные упражнения, основным движением в которых является прыжок. Силовые упражнения - это упражнения с постоянно увеличивающимися весами, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Предлагаемые комплексы упражнений состояли из двух блоков упражнений. Вначале применялся блок, состоявший из специально подобранных плиометрических упражнений, выполнявшихся 20 с, затем студентки отдыхали в течении 10 с, по истечении двух месяцев исследования продолжительность плиометрических упражнений была увеличена до 30 с, при этом упражнения должны были выполняться с максимальной скоростью. Второй блок состоял из специально подобранных силовых упражнений. Техническое выполнение силовых упражнений было изучено перед при подготовке к ис-

следованию, так же индивидуальность веса отягощения была построена по средствам выполнения максимального теста. Силовые упражнения выполнялись в течение 20 секунд в медленном темпе, затем также как и в первом блоке студентки отдыхали 10 с, а затем, также через 2 месяца тренировок, время выполнения упражнения увеличивалось до 30 секунд.

Для определения эффективности предложенных комплексов упражнений нами проведено первоначально тестирование уровня физической подготовленности студенток по следующим тестовым заданиям: прыжок в длину с места с двух ног, бег 30 м, 6-минутный бег, подтягивание на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя и челночный бег 3x10 м. Результаты, подвергшиеся математической обработке, позволяют нам констатировать об отсутствии статистически значимых различиях по тестовым заданиям.

Сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами в конце экспериментальной работы показал статистически значимое увеличение результатов в 6-минутном беге в подтягивании на низкой перекладине, и в челночном беге. По остальным показателям статистически значимых отличий не зафиксировано, однако в экспериментальной группе прирост был более выраженным. Мы также показали динамику изменения показателей за период исследования для каждой группы отдельно. Так, в экспериментальной группе наблюдается статистически значимое увеличение результатов выполнения тестовых заданий на выносливость, силу, быстроту и ловкость, а в контрольной группе наблюдается положительная, хотя и не статистически значимая, динамика изменения результатов выполнения тестовых заданий на развитие скоростных, силовых и координационных способностей. В контрольной группе достоверных изменений не наблюдалось, хотя в экспериментальной группе также наблюдался прирост. Мы также рассчитали разницу в процентном соотношении результатов тестирования уровня физической подготовленности в каждой группе отдельно по отношению к исходным данным:

- в тестовом задании «подтягивание на низкой перекладине» студентки обеих групп показали самую значительную динамику изменений, однако, эта динамика была не равнозначной: в контрольной группе она остановилась на отметке 8,4%, а в экспериментальной на 19,1 %;

- что касается тестового задания, позволяющего оценить уровень развития гибкости, то в экспериментальной группе он вырос 7,9 %, в контрольной группе испытуемых он остановится на значении 2,1 %;

- прыжок в длину с места студентки экспериментальной группы согласно среднегрупповым результатам улучшили на 4,1 %, контрольной группы на 1,8%;

- испытуемые экспериментальной группы в тесте «бег 30 м» положительно изменили динамику среднегрупповых результатов на 6,9%, а контрольной группы на 2,1%;

- при определении уровня выносливости по средствам использования тестового задания «6-ти минутный бег» мы получили следующие результаты,

так девушки экспериментальной группы увеличили результат на 6,8%, а в контрольной группе он возрос на 2,1%;

- при рассмотрении среднегрупповых результатов в задании «Челночный бег 3x10 м» прирост показателей более выражен у испытуемых экспериментальной группы – 2,6%, девушки контрольной группы стали лучше выполнять 0,4%.

Таким образом, предложенные комплексы упражнений, основанные на сочетании силовых и плиометрических упражнений, привели к более значительному повышению уровня физической подготовленности в экспериментальной группе, хотя статистически значимые различия были обнаружены не во всех результатах. Вероятно, это обстоятельство связано с недостаточной продолжительностью обучающего эксперимента. Продолжение обучающего эксперимента в течение более длительного времени могло бы привести к более существенному увеличению представленных результатов.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Советский спорт, 2020. 216 с.

2. Коркишко О.В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, С.Ю. Каргина [и др.] // Развитие образования, 2020. С. 16-19.

3. Титова М.П. Физическая культура и спортивная часть общеразвивающей культуры личности студента / М. П. Титова, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. // Молодой ученый, 2020. № 14 (304). С. 224-226.

УДК: 796.011.1

ОБЗОР ИНСТРУМЕНТОВ МОТИВИРОВАНИЯ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С.В. Седоченко

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. В статье представлен анализ инструментов мотивирования по отчетам регионов России, осуществлявших вовлечение населения («фокус-групп») в систематические занятия физической культурой и спортом. Изучены частные и обобщенные (для каждой фокус-группы) инструменты мотивирования.

Ключевые слова: инструменты мотивирования; фокус-группы; категории населения; вовлечение в занятия физкультурой; субъекты Российской Федерации; модельные площадки.

В России вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом (ФКиС) ранее осуществлялось в рамках тезисов Страте-

гии развития ФКиС. Наиболее сложным аспектом явился поиск инструментов мотивирования населения для привлечения к систематическим занятиям ФКиС. Мотивирование категорий населения для систематических занятий ФКиС – это, прежде всего, деятельность руководства (государства), направленная на стимулирование людей к занятиям ФКиС и побуждение к ведению активного и здорового образа жизни.

В рамках реализации приказов Минспорта России №175 от 01.03.2019 г. «Об утверждении перечня субъектов Российской Федерации – экспериментальных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» [2].

В 2020 году была проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Лучшие модели организации массовой физкультурно-спортивной работы среди целевых возрастных и социальных групп населения», в материалах которой были представлены результаты региональной работы с населением, по вовлечению в занятия ФКиС. Организацией деятельности модельных площадок по вовлечению 10 различных категорий населения «фокус-групп» занимались 20 субъектов Российской Федерации, опыт которых послужил основой для изучения и анализа обобщенных и частных (для каждой фокус-группы) инструментов мотивирования [1].

Для фокус-группы «Активное долголетие» среди инструментов мотивирования были названы в г. Москва: участие в городских соревнованиях, конкурсах, праздниках, фестивалях; привлечение к тренировочному процессу профессиональных инструкторов; широкая информационная кампания о пользе и необходимости здорового образа жизни (ЗОЖ) и занятий ФКиС. В Пензенской области: в рамках проекта «Плыдем к здоровью» участникам бесплатно выдавались направления на первое и каждое 10 посещение бассейна, так же руководители клубов скандинавской ходьбы получали абонементы на посещение бассейна и фитнес-браслеты.

Для фокус-группы «Адаптивная физическая культура» в Тамбовской области инструментами мотивирования явились: проведение спортивного фестиваля, с привлечением партнеров и спонсоров, которые финансировали поощрение лучших спортсменов абонементом в физкультурно-спортивные центры области, награждение всех участников сертификатами участника и памятным жетоном. В Ханты-Мансийском автономном округе – Югра были созданы информационные видеоролики, которые транслировались в спортивных учреждениях ХМАО, на спортивных объектах БУ «Центр адаптивного спорта Югры», в бюро медико-социальной экспертизы и размещались в социальных сетях.

Для вовлечения в систематические занятия ФКиС фокус-группы «Детский сад и спорт» в Московской области была создана физкультурно-оздоровительная программа «Маугли», которая внедрялась в существующих дошкольных образовательных учреждениях и финансировалась из средств муниципального бюджета. В Хабаровском крае был разработан пилотный

проект физкультурно-оздоровительных занятий для дошкольников и их родителей, в рамках которого осуществлялись бесплатные занятия с фокус-группой [4].

Для работы с фокус-группой «За здоровьем в парки и на спорт площадки» в Новосибирской области инструментами мотивирования проекта «Герои с нашего двора», направленного на развитие школьного и дворового спорта, популяризацию ЗОЖ стали: пропаганда ЗОЖ среди дошкольников, их родителей и педагогов; баннеры с изображением юных спортсменов и команд-победителей. Создание условий для занятий ФКиС с использованием школьной инфраструктуры и дворовых спортивных площадок; проведение спортивных мероприятий по месту жительства, с участием знаменитых спортсменов, ветеранов ФКиС; сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); проведение тематических лекций профессиональными врачами, фитнес-тренерами, инструкторами-методистами; информационное сопровождение мероприятий в СМИ и соцсетях. Совместно с общественными организациями инвалидов вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия ФКиС. В Республике Чувашия среди инструментов мотивирования фокус-группы названо только строительство открытых спортивных площадок при спортивных сооружениях и приобретение спортивно-технологического оборудования для создания малых спортплощадок за счет федеральных средств.

Для фокус-группы «Корпоративный спорт» инструментами мотивирования в Нижегородской области названы: пятидесятипроцентная компенсация стоимости занятий в ФОКах для сотрудников-спортсменов, льготные билеты на спортивные мероприятия, премирование сотрудников за призовые места на корпоративных и общегородских спартакиадах, дополнительные выходные дни к отпуску. В Липецкой области: бесплатное посещение спортивного комплекса для сотрудников-спортсменов; страхование жизни сотрудников на время проведения соревнований; повышение авторитета в трудовом коллективе (фото на медиаэкране, доске почета и поздравления победителям); премирование и награждение ценными призами и подарками; приобретение и передача в собственность корпоративной спортивной экипировки и инвентаря [6].

Фокус-группу «Спорт в вузы» в Красноярском крае мотивировали с помощью: бесплатного тренировочного процесса и возможности участия в соревнованиях всех уровней (городского, регионального и всероссийского). В Смоленской области было введено материальное стимулирование: специальные стипендии (на федеральном, и региональном уровне) для призеров студентов-спортсменов; в спортивном клубе Смоленского государственного университета выделяют и ряд других мотиваций для увеличения численности студентов-спортсменов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные и др. мотивы [4, 5].

Для фокус группы «Спорт во дворе» инструментами мотивирования в Тюменской области названы: создание условий для занятий различными видами ФКиС в шаговой доступности (организованы 182 спортивных площадки); проведение спортивных мероприятий по месту жительства. Организация тренировочного процесса инструкторами по спорту для граждан различных возрастных групп; спортизация школьников и студентов путем пропаганды ЗОЖ; в период летних каникул привлечение школьников к регулярным занятиям ФКиС. Модульные дистанционные или онлайн программы (на период карантина) по выбранному виду спорта; реклама, анонсирование физкультурно-спортивных событий, популяризация через СМИ и в социальных сетях участников спортивно-массовых мероприятиях; широкое информационное сопровождение и продвижение ФКиС; вручение знаков отличия ГТО и спортивных разрядов в торжественной обстановке; за наличие золотых знаков ГТО предоставление дополнительных баллов абитуриентам при поступлении в вузы; поощрение гостевыми и бонусными картами в фитнес-клубы, населению льготных категорий предоставление бесплатных занятий в фитнес-клубах.

Для фокус-группы «Спорт в школу» в качестве инструментов мотивирования в Свердловской области использовались: организация тренировок высококвалифицированными тренерами; отбор спортивно ориентированных учебных программ; взаимодействие со спортивными ассоциациями и федерациями; организация соревновательной деятельности, как на базе так и вне школы; информирование всех участников (детей, родителей, педагогов) образовательного процесса через сайт школы и соцсети (сообщения в школе о результатах, достижениях школьников-спортсменов). Стимулирование и поощрение юных спортсменов; развитие спортивной школьной инфраструктуры (наличие спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря). В Республике Мордовия названы: проведение физкультурных и информационно-пропагандистских мероприятий комплекса ГТО на муниципальном и региональном уровне; награждение победителей фестивалей, конкурсов [4].

Фокус группу «Спорт на селе» мотивировали для вовлечения в систематические занятия ФКиС в Республике Татарстан: поощрениями победителей физкультурных мероприятий. В Вологодской области: проводились областные, региональные конкурсы с торжественным награждением и вручением грамот, кубков и денежной премии.

Для фокус-группы «Я в фитнесе» использовались следующие инструменты мотивирования в Воронежской области: бесплатные занятия фитнесом для местного населения; популяризация занятий фитнесом среди представителей трудовых коллективов: частичная компенсация стоимости абонементов в фитнес-центры Воронежской области; привлечение профессиональных фитнес-инструкторов для проведения занятий в режиме рабочего дня на предприятиях, в учреждениях, организациях. В Белгородской области: информационная поддержка фитнес клубов, которые предоставляли скидки на

абонементы, льготные и бесплатные занятия; организация массовой работы на спортплощадках, проведение фестиваля фитнеса.

Таким образом, из перечисленных инструментов мотивирования фокус-групп ряд методов был узко специальным. Однако можно выделить и общие механизмы мотивирования для всех категорий населения:

1. Льготные и бесплатные условия посещения спортивных объектов/занятий для населения.

2. Информационная пропаганда и реклама в средствах массовой информации и в соцсетях как спортивных мероприятий, спортивных объектов (залов, площадок, центров, бассейнов и пр.), ЗОЖ, так и победителей дворовых (любительских, школьных и пр.) соревнований.

3. Проведение спартакиад, фестивалей, конкурсов и спортивно-массовых праздников.

4. Наличие достаточного количества современных спортивных объектов шаговой доступности.

5. Дистанционный формат занятий или онлайн занятия различными видами ФКиС для всех возрастных категорий населения.

6. Привлечение к тренировочному процессу достаточного количества профессиональных тренеров и инструкторов для работы с каждой категорией населения.

7. Взаимовыгодное партнерство с частными спортивными организациями.

Для наиболее эффективного вовлечения различных категорий населения фокус-групп в систематические занятия ФКиС необходимо учитывать и активно использовать инструменты мотивирования граждан.

Список литературы

1. Лучшие модели организации массовой физкультурно-спортивной работы среди целевых возрастных и социальных групп населения : сборник Всероссийской научно-практической конференции ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М.: Первый том, 2020. – 326 с.

2. Об утверждении перечня субъектов Российской Федерации – экспериментальных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» : Приказ Министерства спорта России от 01 марта 2019 г. № 175 // Министерство физической культуры и спорта Свердловской области : [сайт]. – URL : http://minsport.egov66.ru/tmp_file/file_5cee1d39108bb.pdf (дата обращения 30.07.2023).

4. Седоченко С.В., Анализ работы модельных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России: материалы II Всеросс. научно-практич. конф. с междунар. уч., посвященной Году педагога и наставника. (РУС «ГЦОЛИФК») / Под общ. ред. Т.В. Левченковой, Е.В. Киселевой, А.Ю. Горбачевой, Москва, 19 апреля 2023 г., – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 164-168.

5. Седоченко С.В., Модельные площадки регионов России, обеспечивающие вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация : Ма-

териалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта. Ред.: Д.И. Воронин, Л.А. Глинчикова, О.Н. Онищук, И.Р. Федулина Калининград, 30-31 марта 2023г., Калининград: БФУ им. И. Канта, 2023. – С. 199-203.

6. Седоченко С.В., Региональный опыт организации модельных площадок России по вовлечению фокус-группы «Корпоративный спорт» в систематические занятия физической культурой / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 297-301.

УДК: 796.035

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ DANCE MIX С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к организации занятий фитнесом аэробной направленности – Dance Mix с женщинами 30-35 лет. Раскрыты основные преимущества в достижении высоких результатов повышения физического состояния занимающихся женщин.

Ключевые слова: фитнес; фитнес-программа DanceMix; женщины 30-35 лет; организация занятий.

Анализ научно-методической литературы дает представление о негативном воздействии на организм женщин 30-35 лет таких факторов, как ухудшение состояния окружающей среды, рост эмоциональной напряженности на рабочем месте и в быту, гиподинамия, несоблюдение основ здорового образа жизни и многое другое [2, 4]. Возрастной диапазон 30-35 лет приходится на первый период зрелого возраста. Это период максимального расцвета трудовой деятельности и творчества, возможности противодействия возрастным изменениям и увеличения физиологических резервов женского организма. В этих целях перед женщинами ставится вопрос: чем лучше заняться с пользой для организма и повышения физического и эмоционального состояния.

Многие исследователи рекомендуют женщинам первого зрелого возраста обратить внимание на фитнес-программу Dance Mix, которая представлена как танцевальное направление фитнеса, достаточно увлекательное, объединяющее в себе множество элементов различных танцевальных стилей, что позволяет дозировать нагрузку и воздействовать на отдельные мышечные группы. Программа доступна к широкому использованию и активно популяризируется в современных фитнес-центрах и спортивных клубах [1,3].

Целью исследования является разработка рекомендаций для организации занятий фитнес-программой Dance Mix для женщин первого зрелого возраста.

Фитнес-программа Dance Mix относится к аэробным видам тренировок, что дает право выделить ряд преимуществ в целях достижения высокого уровня физической подготовленности, развития морфофункциональных показателей. Можно перечислить основные преимущества:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения частоты сердечных сокращений, укрепления сердечной мышцы, улучшения общей работы сердца.

2. Снижение и нормализация веса тела за счет сжигания лишних калорий и усиления работы энергообеспечения, работы эндокринных систем организма.

3. Укрепление и увеличение массы скелетных мышц, что наблюдается за счет роста мышечной ткани.

4. Улучшение гибкости и пластичности тела в виду повышения эластичности связок и сухожилий, что расширяет двигательные возможности, в том числе в бытовом плане.

5. Улучшение координации и согласованности работы звеньев тела за счет многочисленных повторов координационных движений.

6. Улучшение осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета.

7. Повышение показателей физической подготовленности.

7. Создание психологического комфорта в виде улучшения настроения, эмоционального фона, прилива энергии, нейтрализации тревожных и стрессовых состояний.

8. Построение положительного социального взаимодействия на основе расширения круга единомышленников, общения, новых коммуникативных связей, создания возможных совместных проектов, возможно и за пределами фитнес-зала.

Следует добавить, что занятия по фитнес-программе Dance Mix побуждают женщину чувствовать себя раскрепощенной, внутренне и внешне красивой. Стимулируют на познание новых подходов в улучшении работы функциональных систем организма и расширении возможностей организма в целом, а также мотивируют на ведение активного и здорового образа жизни.

Таким образом, можно рекомендовать женщинам 30-35 лет занятия фитнес-программой Dance Mix, учитывая современные подходы в организации занятий в фитнес-клубе, главными условиями которой являются желание и чуткое руководство фитнес-тренера в достижении поставленных результатов.

Список литературы

1. Ким, В.М. Влияние занятий латиноамериканскими танцами на общую выносливость девушек 20-25 лет / В.М. Ким, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 110-112.

2. Ончукова, Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого

потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира. – 2020. – С. 223-228.

3. Романенко, Н.И. Содержание программы занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся в гуманитарном Вузе / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, В.В. Сударь, Н.Х. Кудяшев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».- 2020. - № 2 (180). - С. 324-328.

4. Сударь, В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В. В. Сударь // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чистополь, 27 сентября 2019 года. – Чистополь: ООО Полиграфическая Компания "Астор и Я", 2019. – С. 150-153.

УДК: 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ DANCE MIX В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ 30-35 ЛЕТ

О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Автор представляет данные, подтверждающие положительное влияние фитнес-программы Dance mix на физическую подготовленность женщин 30-35 лет, проявляющуюся в улучшении гибкости, выносливости, координации и силы. Полученные результаты свидетельствуют об улучшении морфофункциональных показателей занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-программа Dancemix; женщины 30-35 лет; фитнес; танцевальная аэробика; физическая подготовленность; морфофункциональное состояние.

Женщины в возрасте от 30 до 35 лет находят мотивацию для занятий фитнесом не только в стремлении к идеальной физической форме, но и в понимании, как важны воздействие здоровья и физической активности на их общий успех и благополучие. В этой возрастной группе женщины обладают обширными знаниями и опытом в производственной и бытовой сферах, играя важную роль в обществе [2, 5, 7]. В современном мире сохранение и улучшение физической формы, повышение работоспособности и мотивация к занятиям фитнесом становятся крайне важными и актуальными. Женщины осознают, что поддержание хорошей физической формы не только способствует укреплению здоровья, но также позволяет им более эффективно выполнять свои обязанности в профессиональной и личной жизни [1, 3, 4].

Танцевальная аэробика становится все более и более популярной в России. О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, М.И. Буланая, 2021 представляют фитнес-программу Dance Mix как захватывающее и разнообразное фитнес направление. Dance mix сочетает в себе элементы различных танцевальных стилей и создает

атмосферу непринужденности и творчества для всех занимающихся. В настоящее время данная программа активно продвигается в фитнес-центрах и спортивных клубах, привлекая разнообразную аудиторию, включая женщин [6].

Однако проблемная ситуация заключается в том, что существующая система занятий в современных фитнес-клубах не всегда обеспечивает достоверные положительные сдвиги в физическом состоянии женщин, также возникают сложности в определении эффективности занятий Dance mix в контексте индивидуальных потребностей и физических возможностей занимающихся женщин в возрасте от 30 до 35 лет, учитывая их различный опыт и уровень физической подготовки. Следовательно, вышесказанное определяет важность подбора современных подходов к решению задач совершенствования физического состояния женщин 30-35-летнего возраста на основе использования занятий Dance mix.

Цель исследования – разработать методику занятий танцевальной аэробикой Dance Mix и определить особенности ее влияния на физическое состояние женщин 30-35 лет.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»» в городе Анапа. В исследовании приняли участие 28 женщин в возрасте от 30 до 35 лет. Перед началом исследований все участницы получили допуск к занятиям от врача и не имели противопоказаний. В течение 5 месяцев, 3 раза в недельном цикле, 14 женщин экспериментальной группы занимались по методике Dance Mix, 14 женщин контрольной группы - классической аэробикой. Продолжительность каждого занятия составляла 55 минут с постепенным увеличением интенсивности занятия и объема нагрузки.

Помимо занятий на базе исследования, занимающиеся по программе Dance mix получали задания в форме самостоятельной работы, включающие дополнительные специальные физические упражнения, творческие задания на придумывание танцевальных связок, которые можно выполнять вне занятий, чтобы поддерживать активность и удерживать достигнутый уровень физической подготовленности в соответствии с индивидуальными показателями каждого из занимающихся экспериментальной группы.

Следует отметить, что на начальном этапе исследования по показателям физической подготовленности и морфофункциональным характеристикам не было выявлено достоверных различий и группы были однородны ($p > 0,5$). На заключительном этапе исследования, методом повторного педагогического тестирования было выявлено достоверное превосходство женщин экспериментальной группы над участницами контрольной группы, как по показателям физической подготовленности, так и морфофункционального состояния.

Результаты исследования позволили убедиться в положительных изменениях в физической подготовленности женщин 30-35 лет, занимающихся по методике фитнес-программой Dance Mix. Это доказано улучшением показателей таких тестов, как наклон вперед из положения стоя, 12-минутный тест езды на велосипеде, сгибание-разгибание рук в висе стоя на низкой перекладине и уро-

вень баланса. Положительные изменения наблюдались в повышении массы скелетной мускулатуры, снижении таких показателей, как уровень жировой массы, индекс массы тела, ЧСС в покое, средняя ЧСС во время тренировки. Значения t-критерия Стьюдента во всех тестах превысили его критические значения, что свидетельствует о статистически значимых различиях ($p < 0,05$) и положительных изменениях у женщин экспериментальной группы.

Разнообразие упражнений и двигательных действий, включенных в фитнес-программу Dance Mix, способствуют активному образу жизни, являются важным ресурсом оздоровления и укрепления здоровья не только женщин 30-35 лет, но и всех тех, кто стремится к полноценной жизни и гармонии. Это подтверждает, что методика занятий Dance Mix положительно влияет на физическую подготовленность и морфофункциональное состояние женщин 30-35 лет, доказывая ее эффективность.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что использование в процессе оздоровительной работы с женщинами 30-35 лет фитнес-программы Dance Mix, основанной на применении различных танцевальных стилей, стрип-пластики, денсхолла и Rhythm & Blues, оказывающих значительное воздействие на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность, позволит существенно улучшить физическое состояние женщин, на фоне формирования положительной адаптации к физическим нагрузкам, нашла свое подтверждение. Эти результаты делают методику занятий танцевальной аэробикой Dance Mix актуальной для внедрения в процесс оздоровительной работы женщин 30-35 лет.

Список литературы

1. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: учеб. - метод. пособие / Н.Н. Венгерова, Ж.А. Иванова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: СПбГУФК, 2014. – 106 с.
2. Дворкина, Н.И. Состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом / Н.И. Дворкина, О.Д. Рябова // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование», г. Краснодар, 2021. – С. 170-171.
3. Ончукова, Е.И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е.И. Ончукова, Н.И. Дворкина, А.В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, г. Краснодар, 2017. № 1. – С. 180-181.
4. Попова, А.В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40-50 лет / А.В. Попова, С.А. Хазова, Я.А. Никитина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2020. № 4(268). – С. 96-102.
5. Сударь, В.В. Содержательные основы тренировочных занятий по направлениям Les Mills в современной фитнес-индустрии / В. В. Сударь, Ю.О. Ефремова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации», Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 225-228.
6. Трофимова, О. С. Влияние музыкального сопровождения на эффективность занятий Zumba Fitness с женщинами 25-30 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, М.И. Буланая // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар: КГУФКСТ», 2021. – С. 238-240.

7. Трофимова, О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С.Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 11 (165). - С. 369-373.

УДК: 796.011.1

МОТИВАЦИОННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.Н. Черевешник¹, Н.А. Ерохина¹, Э.А. Шумейко²

¹ Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина

² Саратовская государственная юридическая академия

Аннотация. В данной статье рассматривается тема о необходимости мотивационной потребности к занятиям физической культурой в аспекте современной действительности. Используются научные подходы, дающие направление на установление мотивационных интересов необходимых студентам для занятия физической культурой.

Ключевые слова: подход, студенты, мотивация, личность.

Введение. Современная российская высшая школа проходит период перестройки в соответствии с европейскими стандартами образования. Министерство образования и науки России рекомендует вузам наполнить занятия по физической культуре новым содержанием, сформировать у выпускников вузов устойчивый иммунитет от вредных привычек и сделать здоровый образ жизни естественным на долгие годы жизни.

Один из этапов в жизни человека, являются студенческие годы – это период квалифицированного, общегражданского и нравственного формирования личности, момент поиска позиции в жизни. В эти годы личность особенно способна адаптироваться ко всему новому, люди полны энергии, самоотдачи. Одной из важнейших задач образования в этот период становится стремление человека определиться к главному формированию социально активной и физически подготовленной. Большую роль в решении этой задачи приходится на занятия физической культурой.

Физическая подготовка студента формируется и проявляется в различных видах не только физкультурной деятельности, но и составляет психоэмоциональное состояние в профессиональной деятельности студентов на протяжении всего периода обучения.

Целью данной работы является потребность в формировании мотивационной деятельности по дисциплине «Физическая культура».

Центральным моментом любой деятельности является мотивационно-потребностная сфера личности, т.е. получается, что мотивы – это движущая сила любых поступков и действий человека [4]. Для формирования комплекса направленного на занятия по дисциплине «Физическая культура», жела-

тельно применить новейшие и скорректировать привычные средства, формы, методы в организации учебно-тренировочных занятий, которые являются проблемой в организации двигательной активности и мобильности студенческой деятельности. На начальном этапе анализа работы нескольких специалистов, были найдены некоторые пути по организации направления учебно-тренировочных занятий, способствующих к улучшению показателей стимулирования к занятиям студентов по дисциплине «Физическая культура».

Для достижения результатов, применяются занятия, проводимые в лекционной форме, они должны быть доступны и в них надо учитывать актуальные условия современности. Задача состоит в формировании устойчивого представления основ опирающихся на методику проведения теории и практики, соблюдение правил ЗОЖ, передовых форм и технологий в физической культуре. Основополагающими принципами являются: наглядность, доступность, и эффективность знаний и умений в области физической культуры [1].

Для привлечения молодежи и увеличения стимула побуждающего к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью необходимо продвигать занятия с индивидуальным подходом в организации учебно-тренировочных процесса, опираясь на факторы влияющие на состояние психического и физического здоровья студента. Физическое развитие подрастающего поколения, в том числе его индивидуальные особенности помогают осуществить принципы доступности и постепенности, которые благотворно влияют на организм студента. Индивидуальный подход в работе преподавателя работающего в сфере физического образования, позволяет самостоятельно корректировать и раз за разом усложнять поставленные задачи для достижения поставленных целей, улучшая двигательную активность. Для более эффективного достижения поставленных задач в проведении практических занятий, подойдут такие методы, как в игровой, круговой и соревновательный.

Мотивацией учебно-тренировочных занятий является:

- необходимость в двигательной активности, что является природной потребностью организма человека. У каждого человека она сформирована, индивидуальна, все зависит, как от генетических, так и социальных факторов;
- потребность в физических нагрузках. Особенно она наблюдается при резком переходе от регулярного интенсивного физического труда к деятельности с низкими затратами физической энергии;
- познавательный интерес к новым знаниям и умениям;
- потребность в овладении определенными навыками. Многие виды спорта имеют прикладное значение, что побуждает многих заниматься в той или иной сфере;
- потребность в овладении определенными двигательными навыками. Владение этими качествами на уровне мастерства положительно сказывается на повышении престижа. Также это проявляется и в тенденции завоевать признание, чемпионские титулы, установить рекорды в спорте, повысить свою значимость в глазах окружающих;

- ощущение, что спортивные навыки пригодятся в будущей профессии;

- потребности в достижении конкретных положительных результатов своей деятельности, преодоление препятствий, самосовершенствовании. Рассматривая деятельность, связанную с физической культурой и спортом, думается, что потребность в достижениях стимулирует стремление к соперничеству (в условиях спортивного соревнования);

- потребность в лидерстве и руководстве другими, самоутверждение по отношению к окружающим, в стремлении производить возможно более благоприятное впечатление на окружающих. Проявляется потребность в стремлении влиять на членов группы (команды), контролировать их поведение, убеждать в предпочтительности предлагаемых действий (капитаны сборных команд). В спорте может поощряться, в особенности в единоборствах, стремление в превосходстве в физических качествах над другими спортсменами;

- забота о собственном здоровье;

- средство активного отдыха;

- закаливание организма;

- как форма межличностного общения, т.е. потребность в эмоциональных контактах, в оказании помощи другим, в общении со сверстниками и т.д. Эта потребность проявляется в различной деятельности, где возможно уменьшить социальную дистанцию между членами группы. При занятиях физической культурой и спортом для этого есть неограниченные возможности;

- воспитание характера, волевых и психологических качеств (лидерство, выносливость, упорство, настойчивость, трудолюбие и т.д.);

- интерес к гармоничному физическому развитию - это возможность иметь красивое телосложение, красивую фигуру, осуществлять контроль за массой тела;

- достичь высоких результатов в сдаче контрольных нормативов, доказать себе и другим, что я что-то могу;

- получить одобрение преподавателей, родителей, товарищей по группе;

- нравится заниматься. Несмотря на сложность мотивационной сферы при занятиях физической культурой, наиболее сильные мотивы студентами все-таки осознаются. Вместе с тем в последние годы педагогический состав высших учебных заведений и эксперты в рамках дисциплины «Физическая культура» наблюдают у большинства студентов отсутствие интереса в физическом саморазвитии. Но есть и такие студенты, которые имеют совсем иные мотивы к занятиям физической культурой:

- получение зачета;

- боязнь неприятностей в деканате;

- стремление не огорчать родителей.

В связи с этим нужно обратить внимание на организацию процесса физического воспитания. Важной формой организации процесса физического воспитания студентов являются самостоятельные занятия физической культурой. Такие занятия дают возможность увеличить общий объем занятий физической культурой. Они способствуют реализации принципа сознательности и активности. Организовывая самостоятельные занятия физической культурой, нельзя забывать об основах самоанализа [2].

Для полноценного развития личности, подрастающее поколение следует обратить внимание на изучение состояния своего здоровья, физической подготовленности, уровень развития профессионально значимых умений и навыков, личностных качеств, уметь производить анализ своему двигательному режиму, сравнивая приобретаемые теоретические сведения со своими показателями. Все это положительно ведет к осознанному восприятию учебного процесса, способствует восприятию и стремлению к физическому совершенствованию [3].

Вывод. Действенный метод в проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» - это вовлечение студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Привлечение их к подготовке и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий связанных с судейством соревнований и инструкторской деятельностью. Все это и многое другое дает возможность продемонстрировать свою творческую активность, проявить инициативу, показать свою способность в развитии лидерских качеств.

Из опыта практической работы в сфере образования, хочется отметить, что при правильном планировании учебно-тренировочного процесса в высшем учебном заведении по дисциплине «Физическая культура» есть возможность значительно улучшить степень мотивационной потребности студентов к эффективным занятиям физической и спортивно-массовой деятельности.

Список литературы

1. Васекин Ю.И., Коновалова М.П. Государственная политика по созданию условий сдачи нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях высшего образования // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2018. № 1 (70). С. 130-133.
2. Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л. Формирование профессионально-педагогической рефлексии как способ совершенствования подготовки студентов СГТУ физической культуры // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2021. № 6 (35). С. 35-36.
3. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Компьютерные технологии на занятиях по физической культуре в вузе // Заметки ученого. 2022. № 1-1. С. 171-175.
4. Шитов Д.Г., Ермолова О.С. Моральный фактор в работе преподавателя педагогического вуза // Образование и проблемы развития общества. 2021. № 3 (16). С. 82-88.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

УДК: 796.011.1

СПОРТ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ: МЕТОДЫ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

А.А. Желтов, А.В. Белый

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Аннотация. Эта статья рассматривает методы борьбы со старением. Статья предоставляет методы и советы для продления молодости. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки помогают в борьбе с возрастными изменениями организма.

Ключевые слова: методы, сохранение, физическая активность, старость, воздействие спорта, здоровье, психологические аспекты, укрепление костной системы, стресс, регулярные тренировки.

Спорт – это важная часть здорового образа жизни. Занятие спортом положительно скажется на человека в старости. Следует отметить, что занятие физической культуры на постоянной основе повышает стрессоустойчивость, работоспособность [1, 2].

Занятия спортом способствует поддержанию здоровья организма человека на протяжении всей его жизни. Многие исследователи, которые занимаются изучением процессов старения и ищут способы продления человеческой жизни, приходят к единому выводу: физическая активность имеет огромное значение для организма человека в старости [3].

За 20 лет в России средняя продолжительность жизни увеличилась с 65,3 лет до 72,4. В этой статье мы рассмотрим важность спорта для сохранения молодости человека, а также предоставим методы и советы по борьбе со старостью.

Основная методология исследования будет заключаться в теоретическом анализе и синтезе научной литературы.

Процесс старения вызывает в организме человека глобальные изменения. Так, внешний вид человека значительно изменяется. Кожа становится более тонкой и утрачивает свою прежнюю упругость, появляются морщины, пигментные пятна. Волосы начинают седеть и выпадать. Кроме того, характерными для старости являются атрофия мышц. При малой подвижности увеличивается риск образования тромбов и как следствие шанс инсульта и инфаркта возрастает. Суставы ограничивают подвижность, а походка становится медленной и менее уверенной. Уровень энергии человека снижается, и усталость наступает быстрее. Все это является биологическими особенностями пожилых людей [4].

Человек после 30 лет начинает терять мышечную массу от 0,5% до 1% в год. После 50 лет этот процесс ускоряется.

Физическая активность играет важную роль в замедлении процесса старения организма. Согласно исследованиям, регулярные физические нагрузки замедляют физиологические и психологические старение человеческого организма.

Регулярные тренировки способствуют сохранению мышечной массы и уменьшению образования складок. Упражнения способствуют укреплению костей, что уменьшает риск развития остеопороза. Кроме того, они помогают поддерживать подвижность суставов и уменьшают риск развития ограниченности в подвижности с возрастом.

Занятие спорта так же влияет на психическое состояние человека. Занимаясь физической активностью, в мозг человека выделяется эндорфин, который улучшает настроение и снижает уровень стресса. Это может помочь в борьбе с как депрессией и тревожностью. Спорт помогает поддерживать высокий уровень энергии и снижению уровня усталости.

Для борьбы со старостью, нужно избегать стресса и сидячего образа жизни. Постоянное сидение может привести к ослаблению мышц и повышению риска развития различных заболеваний. А стресс может повышать кровяное давление и увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, например, гипертония и инфаркт.

Один из способов сбросить стресс являются дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения нормализуют психическое состояние, вследствие чего происходит увеличение деятельности мозга, уменьшается тревожность, нормализуется сердечный ритм [5, 6].

Один из наиболее эффективных методов сохранения молодости – это регулярные тренировки. Упражнения могут помочь сохранить мышечную массу, укрепить костную систему и держать тело в тонусе. Наиболее распространенным и эффективным методом является простая ходьба. Она применяется для лечения различных заболеваний. Ходьба является отличным способом подготовки к тренировке. Лечебная ходьба включает в себя периодические перерывы между прогулками. Данное упражнение способствует улучшению работы дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также повышает общий тонус организма. Стоит отметить, что окружающая среда сильно влияет на организм человека. Нужно держаться подальше от промышленных предприятий и быть ближе к природе [5, 7, 8].

Правильное питание и регулярный уход за здоровьем продляет молодость. Нужно не пренебрегать проходить обследования. Частые медицинские обследования помогут предотвратить возникновение серьезного заболевания. Правильное питание положительно сказывается на всем внешнем виде человека в целом. Нужно питаться сбалансированно. В рационе человека в сутки примерно должно быть 25-35% белков, 25-35% жиров, 30-50% углеводов. Благодаря правильному питанию кожа будет выглядеть чистой, молодой и упругой.

Человеку стоит отказаться от вредных привычек, потому что оно сильно старит организм человека. Курение в среднем старит человека примерно на 10-15 лет, алкоголизм на 15-20 лет, а наркомания от 15 до 30 лет.

Многие возрастные заболевания, связанные с укорачиванием теломер. Теломеры защищают гены от повреждений. У новорожденного 11 тысяч пар оснований, у пожилого менее 4 тысяч. Для увеличения теломер нужно заниматься физической активностью. Для наилучшего эффекта, нужно заниматься спортом по 30-60 минут не менее 5 раз в неделю. А чрезмерное количество упражнений может, наоборот, укоротить теломеры.

Для омоложения человеку достаточно каждый день заниматься спортивной ходьбой 1-2 часа в день. Вот правила правильного бега: плечи расслабить и расправить назад, голову прямо, руки согнуты в локтях на 90 градусов, кисти тоже расслаблены, корпус вертикально, живот слегка втянут, перегибов в пояснице не должно быть, ногу нужно поднимать за счет бедра, а не толчком.

Есть интересное наблюдение за долгожителями. Большинство долгожителей ведут активный образ жизни. Высокая двигательная активность тренирует организм, что повышает устойчивость организма, увеличивая продолжительность жизни.

Делая вывод из всего вышеперечисленного, хочется отметить, что физическая активность играет ключевую роль в замедлении процесса старения организма человека. Регулярные тренировки способны продлить молодость. Упражнения помогают сохранить мышечную массу, улучшить упругость кожи и укрепить костную систему. Для сохранения физической активности следует избегать сидячего образа жизни, заниматься спортом, следить за здоровьем и правильно питаться. В итоге люди могут наслаждаться более высоким качеством жизни, долгой молодостью и увеличенной продолжительностью жизни.

Список литературы

1. Печерский, С. А. Формирование понимания здорового образа жизни / С. А. Печерский, З. В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 49-51. – EDN GHTXBA.
2. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120. – EDN OEYECА.
3. Мухамеджанов, У. Ф. Физическая культура в пожилом возрасте / У. Ф. Мухамеджанов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 11 (115). – С. 1226-1227
4. В. В. Фролькис. Старение и увеличение продолжительности жизни. - Л.: Наука 1988. - 239 с.
5. Ломидзе, М. А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М. А. Ломидзе, З. В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая

конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 99-104. – EDN SIMCWZ.

6. Кузнецова, З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 482-484. – EDN ZBUCZH.

7. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433. – EDN SWCCIX.

8. Тлехурай, Д. Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д. Р. Тлехурай, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развитию России : Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 21 декабря 2022 года – 22 2023 года / Под редакцией А.В. Киевского. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 218-222. – EDN LBPVGE.

УДК: 796.035-053.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Я.Е. Бугаец¹, Е.А. Сальникова¹, Ю.В. Плужник²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

² Детский центр «Солнышко»

Аннотация. Представлены результаты исследования частоты заболеваемости детей 4-5 лет с ослабленным здоровьем, занимающихся плаванием. Обнаружены более высокие показатели неспецифической резистентности в группе длительно посещающих бассейн, по сравнению с группой начального обучения.

Ключевые слова: плавание; дети 4-5 лет; состояние здоровья.

Влияние различных негативных факторов окружающей среды провоцирует рост заболеваемости детей дошкольного возраста. Вызывает тревогу, что на момент поступления в школу увеличилось число различных отклонений в состоянии здоровья и хронических заболеваний у дошкольников, тогда как данный возраст является решающим в физическом и психическом формировании[4].

Иммунная система дошкольников претерпевает значительные нагрузки, связанные с ослаблением пассивных защитных процессов, а снижение адаптационных механизмов приводит к частому возникновению инфекций. Ослабление иммунитета, проявляющегося в недостаточности фагоцитарных и интерфероновых реакций, приводит к нарушению баланса компенсаторно-

адаптационных механизмов, повышает чувствительность к респираторным заболеваниям, инфекционным рецидивам, хронической патологии [3]. Лечение фармакологическими препаратами часто направлено только на нивелирование симптомов, не устраняя причину болезни, и может вызывать негативные побочные реакции для детского организма.

На недостаточной эффективности использования системы физического воспитания детей в семье и дошкольных учреждениях указывают научные публикации [1, 6]. В этих условиях возникает необходимость поиска наиболее эффективных средств физического воспитания и рационального их использования в целях формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, обеспечивающих их гармоничное развитие [2].

Систематические занятия плаванием оказывают позитивное воздействие на функциональные системы детского организма с ослабленным здоровьем, обеспечивают развитие адаптационных механизмов и резервных возможностей, повышая сопротивляемость к простудным заболеваниям [5, 7]. Несмотря на значительное количество научных исследований, подтверждающих положительное влияние гидрореабилитации, сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста, что требует поиска наиболее эффективных методик занятий плаванием, направленных на снижение частоты заболеваемости.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий плаванием на состояние здоровья детей периода первого детства с заболеваниями дыхательной системы.

Исследования проводились на базе плавательного бассейна частного детского сада «Солнышко» г. Краснодара. С согласия родителей и на основе анализа медицинских карт у детей 4-5 лет с ослабленным здоровьем (острые респираторные вирусные инфекции, бронхиты, аденоидные разрастания) была определена частота заболеваний в течение прошедшего года. В первую группу были отобраны 11 детей $4,7 \pm 0,1$ лет, занимающихся плаванием в течение месяца, во вторую – 12 детей $4,6 \pm 0,2$ лет, посещающих бассейн более года.

Занятия в воде проводились по 45 минут три раза в неделю в комфортной температуре ($31-33^{\circ}\text{C}$). Выполнение упражнений, представленных в подготовительном, основном и заключительном этапах, были направлены на повышение адаптации к водной среде, активацию деятельности кардиореспираторной системы, способствующей развитию функциональных резервов дыхания, улучшению бронхиальной проходимости, состояния здоровья и предупреждению возникновения респираторных заболеваний. Учитывались систематическое посещение занятий, индивидуальный подход и правильное выполнение упражнений под контролем инструктора.

На основании количества и продолжительности респираторных заболеваний, возникающих в течение года до начала занятий в бассейне и через год занятий, определяли уровень состояния здоровья. Развитие неспецифической резистентности организма детей в группах характеризовали как «высокое» в

случае отсутствия болезни, «среднее» - при возникновении от 1 до 3 заболеваний в год, «низкое» - от 4 до 7, «очень низкое» - 8 более раз.

Нормальное распределение и сравнение групп по количественным признакам проводили с помощью t-критерия Стьюдента (программа Statistica 10). Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

Проведенное исследование уровня неспецифической резистентности у дошкольников с ослабленным здоровьем, занимающихся плаванием на начальном этапе, показало «низкие» результаты. Все дети многократно перенесли острую респираторную вирусную инфекцию в течение предыдущего года. Частота заболеваемости в среднем составила $4,09 \pm 0,34$ раза. При количественном распределении было обнаружено, что «низкая» неспецифическая резистентность проявлялась у 73% детей, которые болели 4 и более раз, остальные 27% имели «средние» показатели, болевшие 2-3 раза за год.

В группе детей, занимающихся в бассейне в течение года, количество острых респираторных инфекций составило в среднем $2,42 \pm 0,36$ раз, что было значительно меньше, по сравнению с первой группой ($p < 0,05$). Полученные результаты подтверждались при распределении оценок заболеваемости. «Низкий» уровень неспецифической резистентности обнаруживался у 17% детей, которые болели 4 и более раз, в большинстве случаев (83%) проявлялись «средние» показатели, отражавшие количество заболеваний не более 3 раз за предыдущий год на момент исследований.

Таким образом, сравнительный анализ возникновения острых респираторных инфекций показал более устойчивый иммунный статус в группе детей с ослабленным здоровьем, занимающихся плаванием в течение года, что подтверждает меньшее количество заболеваний на 41%, по сравнению с группой детей, занимающихся оздоровительным плаванием на начальном этапе. Можно предположить, что систематические занятия в воде способствовали улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию закаляющего эффекта, повышающего сопротивляемость простудным заболеваниям.

Список литературы

1. Ким Т.К. Характеристика программ и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, используемых в условиях семейного быта / Т.К. Ким // Преподаватель ХХ ВЕК. – 2014. - №1. – С. 75-85.

2. Кучукова, Д.Д. Влияние оздоровительного плавания на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста / Д.Д. Кучукова, О.В. Резенькова, Ю.А. Филиппов, Г.В. Аветян, Л.С. Озиева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 252-257.

3. Лядов, Д.В. Совершенствование организации профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в дошкольных учреждениях: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Лядов Дмитрий Владимирович. – Москва, 2014. – 26 с.

4. Миргородская, Е.В. Методические особенности проведения занятий по плаванию с детьми младшего дошкольного возраста / Е.В. Миргородская, А.Д. Котляров // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2007. – №2 (74). – С. 99-101.

5. Морозова, М.А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на показатели кардио-респираторной системы детей с тяжелыми нарушениями развития / М.А. Морозова, О.В. Анфилатова, Л.Н. Подрезова, А.А. Ердякова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 5. – С. 10-14.

6. Прищепа, С.С. Сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи как условие физического развития детей дошкольного возраста / С.С. Прищепа // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 23-26.

7. Шалаева, И. Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И. Ю. Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 60-64.

УДК: 615.825

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, Т.А. Исаенко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Представлены результаты исследования двигательных возможностей у пожилых лиц с болезнью Альцгеймера. Выполнение комплекса аэробных, координационных и когнитивно-двигательных нагрузок способствовало значительному улучшению функции равновесия, тестовой ходьбы и общих двигательных возможностей

Ключевые слова: болезнь Альцгеймера; лица пожилого возраста; двигательная активность.

Болезнь Альцгеймера является нейродегенеративным заболеванием, которое развивается, преимущественно, у лиц пожилого возраста [3]. Прогрессирование болезни связано сотложением бета-амилоида, дефектами митохондрий, усилением нейронального воспаления, снижением синаптических контактов и факторов роста нервов. Это приводит к значительной гибели нейронов головного мозга постепенной утрате умственных способностей и памяти [8]. Неизвестность причин возникновения данной патологии не позволяет за счет только паллиативного лечения остановить ее развитие, поэтому для замедления и облегчения патологической симптоматики, обучения навыкам в новых жизненных условиях используются различные реабилитационные мероприятия.

В случае возможной реализации двигательной активности у пациентов с болезнью Альцгеймера оздоровительная физическая культура оказывает благоприятное воздействие на состояние ментального здоровья [4]. Физические упражнения индуцируют связывание нейротрофического фактора головного мозга, что способствует выживанию и стимуляции пластичности нейронов и синапсов, значительно повышаются уровни фактора роста нервных волокон. В сосудах головного мозга усиливается кровоток и ангиогенез

в мозжечке, моторной коре, полосатом теле. За счет миокина, освобождающегося из скелетных мышцах во время физической нагрузки, происходит защита гиппокампа [8].

Аэробная двигательная нагрузка и упражнения координационной направленности позволяют замедлить прогрессирование сосудистой деменции и болезни Альцгеймера, предотвращают уменьшение объема гиппокампа, пространственной памяти и обучения за счет повышения синаптической гибкости [2].

Однако некоторые авторы отрицают положительное влияние аэробных физических упражнений на когнитивные функции у пожилых лиц [6, 7]. Существующие противоречия целесообразности использования различной физической нагрузки у пациентов с болезнью Альцгеймера определили актуальность данного исследования.

Целью исследования явилось влияние физической нагрузки на проявление двигательных возможностей у лиц пожилого возраста с болезнью Альцгеймера, осложненной деменцией.

Для исследования были отобраны 23 пациента Геронтологического центра 65–78 лет, с диагнозом болезнь Альцгеймера, осложненной деменцией I и II стадий, получавших общепринятую фармакотерапию, не имеющих других клинически значимых заболеваний головного мозга, соматической патологии в стадии декомпенсации и других заболеваний нервной системы,.

Участники эксперимента были разделены на контрольную (11 человек) и экспериментальную (12 человек) группы. В течение полугода все принимавшие в исследовании лица, проходили основной курс физической реабилитации, включающей дозированную ходьбу на расстояние 1,5 км в течение 30 минут 5 дней в неделю. Экспериментальная группа, дополнительно, ежедневно выполняла упражнения координационной и когнитивно-двигательной направленности.

Для общей диагностики двигательной активности использовали тест ее результативности (Tinetti Test), который включал оценку ходьбы, реализуемую в различном темпе, и риск падения при выполнении вестибулярной нагрузки.

Статистическую значимость центральных тенденций и вариаций количественных характеристик для согласованного и межгруппового сравнения описывали с помощью t-критерия Стьюдента.

В исходном тестировании двигательной сферы у пациентов первой группы средние параметры поддержания равновесия, ходьбы и двигательной активности в целом были ниже значений, характеризующих здоровый организм (Таблица).

Полученные результаты подтверждались количественным распределением оценок двигательных возможностей. У большинства исследуемых (82%) был обнаружен «средний» риск падения, у остальных 18% – «низкий» уровень.

Таблица – Показатели двигательной диагностики в группах пациентов с болезнью Альцгеймера на этапах исследования ($M \pm \sigma$)

Показатели (баллы)	Первая группа (n=11)			Вторая группа (n=12)		
	1 этап	2 этап	P	1 этап	2 этап	P
Равновесие	13,67±0,61	15,08±1,41	>0,05	12,08±0,81	13,00±0,96	<0,05
Ходьба	10,00±0,60	11,75±1,33	>0,05	9,08±0,67	9,92±0,82	<0,05
Двигательная активность	21,83±1,11	24,50±0,53	>0,05	22,00±0,69	24,31±0,57	<0,001

Через полгода применение аэробных нагрузок показатели равновесия, ходьбы и двигательных возможностей в целом не имели статистически значимого улучшения (Таблица). Однако количество лиц с «низким» риском падения возросло до 36% на фоне снижения числа со «средними» параметрами.

Во второй группе в начале исследований средние результаты поддержания равновесия, ходьбы и общей двигательной активности не имели статистически значимых отличий от показателей в контрольной группе, что демонстрировало однородность выборки (Таблица). Высоким было количество лиц со «средним» риском падения (83%), остальные 17% характеризовались «низкими» значениями.

В результате выполнения аэробных и когнитивно-двигательных нагрузок в течение шести месяцев у представителей экспериментальной группы произошло значимое улучшение общих двигательных возможностей, за счет повышения характеристик вестибулярной устойчивости и тестовой ходьбы (Таблица). Это подтверждалось ростом числа пациентов с «низким» риском падения (50%) на фоне снижения «средних» проявлений (50%).

Таким образом, организация стереотипных движений в применяемых аэробных нагрузках у пожилых лиц с болезнью Альцгеймера способствовала стимуляции мышечного аппарата туловища и нижних конечностей [5]. Однако незначительные изменения двигательных возможностей у пациентов из контрольной группы могли быть связаны с недостаточной частотой и продолжительностью аэробных нагрузок.

Использование дополнительных к дозированной ходьбе упражнений когнитивно-двигательного и координационного характера пациентами экспериментальной группы обеспечило улучшение состояния двигательной сферы. Можно предположить, что такой компенсаторный эффект формируется за счет усиления афферентации, значительного возбуждения двигательных областей головного мозга, что обеспечивает не только сохранение, но и образование новых корково-подкорковых и корково-мозжечковых связей [1].

Список литературы

1. Авдеева, И.В. Коррекция когнитивных и двигательных нарушений в превентивной геронтологии / И.В. Авдеева, К.И. Прощаев, Ю.Д. Губарев // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - 2019. – № 2. – С. 155-172.
2. Маляренко, Т.Н. Дозированная ходьба: под знаком оздоровления и реабилитации / Т.Н. Маляренко, Г.В. Чудинов, А.А. Корниенко, Ю.Е. Маляренко // Медицинский вестник юга России. – 2011. – № 3. – С. 13-23.
3. Машкович, К. А. Физическая активность в профилактике болезни Альцгеймера (обзор литературы) / К. А. Машкович, В. Н. Григорьева // Лечащий врач. – 2019. - № 8. – С. 52-56.
4. Носкова, И.С. Когнитивная гимнастика / И.С. Носкова // Профессия: теория и практика. – 2017. – №. 5. – С. 22-25.
5. Прощаев, К.И. Оценка двигательной активности и состояния мышечной функции у людей пожилого возраста в процессе применения аэробных и анаэробных тренировок / К.И.Прощаев, К.О.Ивко, П.А.Фадеева, А.Н. Полторацкий // Научный результат. Медицинаифармация. – 2018. – Т.4. – №1.– С. 27-38.
6. Cass, S.P. Alzheimer's disease and exercise: A Literature Review / S.P. Cass // Curr Sports Med Rep. – 2017. – №16 (1). – С. 19-22.
7. Hoffmann, K. Moderate-to-high intensity physical exercise in patients with Alzheimer's disease: A randomized controlled trial / K. Hoffmann, N.A. Sobol, K.S. Frederiksen, N. Beyer // J. Alzheimers Dis. – 2016. – № 50 (2). – С. 443-453.
8. Pahlavani, H. A. Exercise therapy to prevent and treat Alzheimer's disease Alzheimer's Disease and Related Dementias / H. A. Pahlavani // Front. Aging Neurosci. – 2023. – V. 15. – P. 1-14.

УДК: 796.912

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

О.К. Падин¹, С.В. Коваленко²

¹ Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил

² Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Аннотация. Фигурное катание является одним из завораживающих видов спорта. Но каким бы красивым и завораживающим не было фигурное катание, за многообразием форм скрываются ужасные травмы и переломы.

Ключевые слова: фигурное катание; спортивные травмы; травмы в фигурном катании; первая помощь.

В данной статье рассматривается оказание первой медицинской помощи при травмах в фигурном катании.

Цель работы – рассмотрение техник и правил оказания первой помощи спортсменам-фигуристам при различных травмах.

Методы и организация исследования. Анализ научных исследований, медицинских справочников и спортивной литературы [1, 2, 3].

Результаты работы и их обсуждение. Фигурное катания является весьма травмоопасным видом спорта. Американские ученые Даяна Робертс и Джозеф Фортин [1], провели статистическое исследование травм случившихся с фигуристами.

По статистическим данным в фигурном катании были выявлены следующие виды травм: вывихи, ушибы, растяжения, разрывы связок, порезы о лезвие коньков, переломы [1].

Как показало исследование, при всех видах травм часто возникает травматический шок.

Травматический шок – острый и угрожающий жизни патологический процесс, обусловленный действием на организм сверхсильного патологического раздражителя физической природы.

Своевременная помощь при таких травмах способна минимизировать дальнейшие последствия. Помощь оказывается следующим образом:

- установить причину шока;
- проверить ЧДД, пульс, АД, при необходимости приступить в СЛР;
- если есть видимое кровотечение то остановить жгутом Эсмарха.

Ушиб – механическое повреждение тканей без нарушения целостности кожи [3].

Симптомы: кровоподтек, припухлость и боль в месте ушиба.

Первая помощь при ушибах – прекратить тренировку и наложить на пострадавшую конечность холодный компресс, это поможет уменьшить боль и отек.

Ушиб мозга – это нарушение мозговых функций после травмы, которое не связано с повреждением сосудов [3].

Симптомы: головная боль, спутанное сознание или потеря сознания, потеря памяти, головокружение, шум в ушах, тошнота, потливость, многократная рвота, головокружение.

Специалисты определили порядок оказания помощи при ушибе мозга следующим образом:

- иммобилизация головы;
- холодный компресс на голову;
- срочная госпитализация.

Черепно-мозговая травма (ЧМТ) – повреждения черепа, головного мозга, сосудов, мозговых оболочек или черепно-мозговых нервов сопровождающиеся клинической симптоматикой и в ряде случаев морфологическими изменениями.

Выделяют 2 вида ЧМТ:

1. Открытую ЧМТ – имеются ранения мягких тканей с повреждениями апоневроза. Переломы костей основания черепа сопровождаются истечением цереброспинальной жидкости из уха или носа.

2. Закрытую ЧМТ – нет нарушений покрова головы, сдавление головного мозга и тяжелое аксональное повреждение.

Симптомы: макроскопические изменения структуры мозга, временная спутанность или утрата сознания, бледность кожных покровов, расширенные зрачки, снижение АД.

При черепно-мозговой травме помощь оказывается немедленно и включает в себя следующий алгоритм:

- если пострадавший находится в сознании придать положение с возвышенным плече-головным концом;

- если сознания нет, то придать положение «лежа на боку» для предотвращения аспирации рвотными массами;

- постоянный контроль ЧЧД, АД, пульса;

- при наличии раны наложение стерильной салфетки и повязки;

- быть готовым к проведению СЛР.

Сотрясение мозга – легкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания.

Симптомы: головокружение, рвота и тошнота, бледность кожных покровов, сонливость, шум в голове и ушах, ретроградная амнезия.

Помощь при сотрясении мозга:

- следить за АД, пульсом, ЧЧД;

- уложить пострадавшего с приподнятым головным концом и туловищем;

- на голову холодный компресс или мешок со льдом.

Разрыв мениска – внутрисуставное повреждение в коленном суставе. Происходит чаще при прыжках [3].

Симптомы: пот, боль, рези, ограничение движения в суставе.

Помощь при разрыве: фиксация эластичным бинтом, холодный компресс.

Не редко спортсмены падают и ударяются коленом. С виду самая безобидный удар, но такого рода удар может спровоцировать возникновение гемартроза.

Гемартроз – кровоизлияние в полость сустава.

Симптомы: увеличение в объеме пораженного сустава, опора на поврежденную конечность доставляет выраженную боль (рефлекторное сгибание сустава).

Помощь:

- пострадавшую конечность иммобилизуют с помощью лангеты или шины;

- при необходимости дать противовоспалительное;

- на конечность положить холод с целью уменьшения отека и боли.

Вывих – это полное стойкое смещение суставных поверхностей костей за пределы физиологической нормы.

Симптомы: изменение положения и формы конечности, болезненность и изменения формы сустава, резкая боль и пружинящая фиксация конечности (при попытке придать физиологическое положение), нарушение функций сустава.

Рекомендуемая помощь:

1. Если вывихнута рука. На поврежденную конечность накладывают повязку Дезо, иммобилизуя ее [4].

2. Если вывихнут голеностопный сустав. Поврежденную конечность не иммобилизуют, в связи с тем, что на нее попросту нельзя опираться.

Растяжение связок – это повреждение сухожилий области сустава, приводящее к разрыву мышц. При растяжении связки у фигуриста может появиться боль или ограниченное движение сустава, синяк или опухлость.

Помощью в данном случае является: прикладывание холодного компресса на область растяжения и наложение тугой повязки с целью иммобилизации конечности [3].

Порезы о лезвие коньков – в этом виде спорта очень часто встречающиеся травмы.

Помощь при порезе:

- кожу вокруг пореза очищают, используя марлевый тампон;
- рану промывают проточной водой;
- края раны обрабатывают антисептиком, а затем накладывают асептическую повязку.

Разрыв связок – нарушение целостности связки в результате травмы.

Симптомы: выраженная боль, гематома, отек.

Помощь при разрывах связок:

- наложить холодный компресс;
- наложить крестообразную повязку;
- дать обезболивающее;
- придать конечности возвышенное положение.

Переломы – нарушение анатомической целостности кости вследствие травмы [3].

Симптомы: болевой синдром, быстро развивающаяся отечность, боль и деформация кости в области повреждения, ограничение подвижности в месте перелома.

Переломы бывают 2 типов: закрытый и открытый.

При закрытом переломе наиболее эффективной является следующая помощь:

- приложить к области травмы холод;
- иммобилизация конечности.

Помощь при открытом переломе:

- иммобилизация конечности;
- остановка кровотечения жгутом Эсмарха;
- наложение шины;
- холод на область перелома для уменьшения боли.

Ушиб позвоночника – травма позвоночника, при которой страдают мягкие ткани, окружающие позвоночный столб.

Симптомы: отечность, боли, кровоподтеки мягких тканей.

Первая помощь при ушибе позвоночника:

- иммобилизовать пострадавшего, не пытаться самостоятельно вправить сломанный позвоночник;

- по приезду бригады, переложить пострадавшего на иммобилизационный щит, зафиксировать шейный отдел;

- при необходимости дать обезболивающее.

Перелом позвоночника – патологическое состояние, возникающее в ходе нарушения анатомической целостности костей позвоночника.

Симптомы: жжение в месте травмы, отдающие в нижние конечности, болевой синдром, онемение спины и ног, нарушения чувствительности (от частичной до полной), отечность в области позвоночника, при открытом переломе имеется рана, видны костные отломки, кровотечение.

Помощь в данном виде травмы заключается:

- иммобилизовать пострадавшего, не пытаться самостоятельно вправить сломанный позвоночник;

- по приезду бригады, переложить пострадавшего на иммобилизационный щит, зафиксировать шейный отдел;

- при необходимости дать обезболивающее.

Выводы. При травмировании спортсменов-фигуристов оказывается необходимая умелая первая доврачебная помощь, при более сложных травмах требуется квалифицированная помощь специалистов или срочная госпитализация.

Список литературы

1. Верткин, А.Л. Неотложная медицинская помощь на догоспитальном этапе: учебник / А.Л. Верткин, Л.А. Алексанян, М.В. Балабанова и др.; под ред. А. Л. Верткина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 217 с.

2. Справочник практического врача / Сост. В. И. Бородулин; Под ред. А.И. Воробьева. – М.: ООО «Издательский дом «Оникс 21 век»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2003. – 358 с.

3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / Под общ. ред. Ренстрема П.А.Ф.Х. – Киев, «Олимпийская литература», 2003. – 240 с.

4. Fortin J.D., and Roberts D. Competitive figure skating injuries. Pain Physician. 2003, vol.6, pp.313-318
Fortin J.D., and Roberts D. Competitive figure skating injuries. Pain Physician. 2003, vol. 6, pp. 313-318.

УДК: 373.103.71

КИНЕЗИСЭНЕРГОНОМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРИМЕНЕНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.Е. Пономарев, Т.А. Грунина
Южный федеральный университет

Аннотация. В статье обсуждается эффективность кинезисэнергономического подхода к применению игрового метода в процессе занятий оздоровительным плаванием у младших школьников.

вительным плаванием у младших школьников. Отмечается, что он способствует повышению уровня их тренированности, функционального состояния и мотивации.

Ключевые слова: оздоровительное плавание; кинезисэнергономический подход; игровой метод; младшие школьники.

Актуальность. Занятия в воде способствуют как повышению уровня общего здоровья человека через совершенствование систем его регуляции, оптимизацию адаптационных возможностей и повышение резервов, так и повышению уровня функционального состояния отдельных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой, дыхательной, системы терморегуляции, иммунитета, способствуют гармоничному физическому развитию и воспитанию физических качеств, а также укрепляют психоэмоциональную составляющую здоровья и формируют устойчивый интерес к активному здоровому образу жизни и занятиям плаванием [1, 6, 8, 9, 14].

Важно, что целями физического воспитания младших школьников является не только физическое развитие и воспитание физических качеств, но и мотивация к занятиям спортом, формирование у детей представления о здоровом образе жизни. И занятия оздоровительным плаванием как нельзя лучше подходят для решения этой задачи [2, 7, 9, 12].

Анализ различных методик занятий плаванием с младшими школьниками позволил установить разнообразие применяемых подходов, основанных на различных приемах и техниках. Однако в современной литературе отмечается, что при работе с детьми младшего школьного возраста целесообразно проводить занятия по плаванию с учетом возрастных особенностей организма. Рассмотрение современных особенностей и подходов к построению оздоровительной тренировки будет способствовать повышению уровня функционального состояния младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием.

Цель: определить роль кинезисэнергономического подхода к применению игрового метода в процессе занятий оздоровительным плаванием у младших школьников.

Организация исследования. Исследование проводилось в МАОУ «Школа № 115 имени Юрия Андреевича Жданова» в 2022–2023 уч.г. В нем приняли участие 48 обучающихся вторых и третьих классов (8–10 лет), посещающие занятия по оздоровительному плаванию 3 раза в неделю, в том числе 24 девочки и 24 мальчика. Мониторинг показателей тренированности, уровня функционального состояния и самооценки «самочувствие-активность-настроение», а также опрос о мотивации к занятиям осуществлялся в начале и в конце учебного года.

Программа занятий оздоровительным плаванием включала разминку, закаливающие процедуры, основы плавательной подготовки, прыжки и ныряния, комплексы общеразвивающих, гимнастических упражнений, элементы из дыхательной гимнастики, элементы упражнений на релаксацию и вос-

становление дыхания, подвижные игры в воде и на суше. В течение учебного года методика реализовывалась в 96 занятиях (8 месяцев) по 45 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. Основоположники методологии спортивной тренировки указывают ряд компонентов, которые определяют эффективность физических упражнений в воде:

- основой для развития методологии должны быть общие образовательные принципы, которые учитывают индивидуальные особенности детей.
- рассмотрение текущих тенденций в поддержании и укреплении уровня здоровья молодого поколения;
- ряд инструментов и методов с учетом возраста участников;
- наличие материально-технической основы обучения, что делает возможным осуществление целей;
- квалификация тренера как фактор успеха для обучения (инструктор, который имеет знания в различных областях и успешно реализует их на практике, обеспечивает всесторонний процесс обучения);
- правильное дозирование нагрузки с учетом возрастных особенностей;
- повышенная устойчивость организма к вредным экологическим факторам посредством физического воспитания;
- улучшение реакций регулирования тепла и укрепление организма, обеспечение его стабильности [11].

Плавание является очень важным средством не только развития у детей физических качеств и спортивных навыков, но также их оздоровления и привития мотивации к активному и здоровому образу жизни. К сожалению, в настоящее время использование специальных физических упражнений не всегда несет достаточный эффект повышения уровня здоровья. Следует грамотно корректировать подбор самих специальных упражнений, для того чтобы они несли за собой оздоровительный эффект.

Основным направлением улучшения методики занятий плаванием является индивидуальный подход к каждому ребенку. Это поможет правильно корректировать нагрузку, что будет давать оздоровительный эффект и благоприятно влиять на здоровье.

Многими исследователями подчеркивается, что оптимально подобранная двигательная активность обеспечивает развитие ключевых звеньев для гармоничного развития ребенка. Мышечная работа обеспечивается функционированием значительного количества систем и органов. Функциональной подготовленностью выступает способность к обеспечению должного уровня функционирования органов, систем, всего организма, которая требуется для того, чтобы использовать физическую нагрузку в особом двигательном акте. Высокий уровень функциональной подготовленности может быть обеспечен посредством адаптации к определенной спортивной деятельности, при этом данный процесс должен протекать в тесной связи с особенностями функционального потенциала, присущими конкретному ребенку. Для полноценной реализации данного принципа необходимо учитывать в процессе учебно-

тренировочных занятий морфофункциональные и психолого-педагогические возрастные особенности.

Многочисленными исследованиями установлено, что применение подвижных игр на занятиях плаванием способствует развитию общей физической подготовленности школьника, а также служит предпосылкой для освоения более сложных движений, таких как элементы техники спортивных способов плавания.

Игровой метод в плавании является эффективным средством борьбы с монотонией. Он способствует повышению эмоционального фона занятий, развитию физических и воспитанию волевых качеств ребенка. Этот метод довольно часто используется тренерами и педагогами, а также является одним из основных в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Игра является универсальным средством для развития физических качеств и способностей, незаменима в психологической подготовке, повышении эмоционального состояния, совершенствовании плавательных умений и навыков, преодоления страха воды (открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой, подныривать), учиться работать в команде, приспосабливаться к изменяющимся условиям [5].

В нашем исследовании наиболее часто применяемыми (ввиду удобства, интереса, возможности дозирования упражнений), являются водное поло, водный волейбол, эстафета, встречная эстафета, передача «факела», кто дальше проскользит, кто победит на спине, пятнашки с поплавками.

Применяя различные упражнения, в том числе в процессе игровых заданий, мы отталкивались от того, что подбор упражнений по их направленности и дозирование нагрузок должно осуществляться с учетом систем ресинтеза АТФ в соответствии с принципами кинезисэнергетики и индивидуализации [3, 4, 13].

Для совершенствования анаэробно-алактатной системы ресинтеза АТФ применяются упражнения длительностью 5-8 секунд максимальной интенсивности, с отдыхом 1-2 минуты, которые можно производить сериями.

Для тренировки системы анаэробного гликолиза упражнения субмаксимальной мощности длительностью от 20 секунд до двух минут, с длительным интервалом отдыха.

Упражнения переменной мощности способствуют развитию специальных качеств.

Наибольшую долю упражнений составляют упражнения аэробной направленности умеренной и большой мощности длительностью от трех минут.

В процессе педагогического исследования была установлена положительная динамика показателей функционального состояния, тренированности и мотивации к занятиям плаванием у младших школьников, достоверно значимая по показателям частоты дыхания в покое, жизненной емкости легких, гипоксических проб, индекса Скибинской, времени преодоления дистанции

25 метров, мышечной выносливости отдельных мышечных групп, а также показателей опросника «самочувствие-активность-настроение» и опроснику по интересу к занятиям плаванием.

Выводы. Таким образом, кинезисэнергетический подход к применению игрового метода в процессе занятий оздоровительным плаванием является эффективным и способствует повышению уровня тренированности и функционального состояния, а также повышению мотивации к активному образу жизни и занятиям плаванием у младших школьников.

Список литературы

1. Артамонов А.Б. Оздоровительная составляющая занятий циклическими видами спорта на примере плавания // Общество. – 2021. – № 2-2 (21). – С. 7-12.
2. Архипова Д.Н., Петров А.В. Плавание в составе средств физического воспитания школьников // Актуальные проблемы науки и техники: материалы национальной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2020. – С. 1758-1759.
3. Бондин В.И. Кинезисэнергетические основы построения физкультурно-оздоровительных программ // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12-2 (29). – С. 28-33.
4. Бондин В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в современных условиях окружающей среды на основе кинезисэнергетического подхода // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2017. – № 3. – С. 23-26.
5. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. – М.: Спорт, 2016. – 70 с.
6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – Киев: Здоров'я, 1988. – 133 с.
7. Грабаровская Л.В. Интеграция кинезиологии и физкультурно-спортивного педагогического образования // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: сборник материалов второй Всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д, 2016. – С. 14-18.
8. Кучукова Д.Д., Резенькова О.В., Филиппов Ю.А., Аветян Г.В., Озиева Л.С. Влияние оздоровительного плавания на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 252-257.
9. Мостовая Т.Н., Курганова Е.Н., Прохоров Р.А. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания // Автономия личности. – 2020. – № 3 (23). – С. 60-64.
10. Петров А.В., Архипова Д.Н. Плавание как физкультурно-оздоровительная технология // Актуальные проблемы науки и техники: материалы национальной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2019. – С.889-891.
11. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 544 с.
12. Пономарева И.А. Воспитание культуры здоровья у школьников разного возраста на занятиях плаванием // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2019. – С. 99-104.
13. Пономарева И.А. Принципы построения физкультурнооздоровительных программ с учетом систем энергообеспечения // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их без-

опасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2014. – С. 180-184.

14. Светличкина А.А., Медведев И.Н., Порубайко Л.Н., Комаров М.Н. Влияние регулярного обучения плаванию на параметры дыхательной системы // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 42-44.

УДК: 796.81

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Д. Сахатов, И.А. Пономарева
Южный федеральный университет

Аннотация. В статье рассматриваются различные подходы к развитию силовой выносливости как отдельного качества и в комплексе со скоростно-силовыми, силовыми упражнениями и элементами технической подготовки. Отмечается важность педагогического сопровождения развития силовой выносливости у студентов, занимающихся вольной борьбой на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: вольная борьба; совершенствование физических качеств; силовая выносливость; студенты.

В настоящее время здоровый и активный стиль жизни является одной из социальных тенденций. Вузовское образование сопровождается созданием для студенческой молодежи ряда условий, обеспечивающих доступность для спортивных занятий, как в процессе обучения элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, так и в рамках секций и студенческих спортивных клубов.

Различные виды единоборств пользуются у юношей большой популярностью. Исторически сложилось, что человек, уделяющий достаточно времени тренировке по спортивной борьбе, будет иметь гармоничное физическое развитие и пропорционально совершенствовать все физические качества [1, 5, 7].

Основная задача каждого борца – физически доминировать над противником и установить над ним четкий физический контроль. Борцы соревнуются в сложной обстановке, включающей повторяющиеся моменты высокоинтенсивных действий (например, атаки и контратаки), чередующиеся с субмаксимальной работой, работой низкой интенсивности или паузой. Физиологические потребности борцов сложны и требуют от спортсменов высококоразвитых способностей максимальной силы, мощности, мышечной выносливости, максимальной аэробной мощности и анаэробных возможностей. Короткие быстрые всплески максимальной силовой активности во время по-

единка поддерживаются анаэробной системой, в то время как аэробная система управляет способностью борца сохранять усилие на протяжении всего поединка и ускоряет процесс восстановления во время последовательных поединков и между ними. В результате современная борьба масштабно задействует как анаэробную, так и аэробную энергетическую систему с разным уровнем соотношения их вклада в мышечную работу.

Иностранные авторы [8] приводят результаты большого обзорного исследования, где рассматривается диапазон развития физических качеств при занятиях борьбой. Они указывают, что аэробная энергетическая система имеет большое значение для достижения высоких результатов в борьбе. В частности, аэробная система способствует поддержанию усилий на протяжении всего поединка и стимулирует процесс восстановления между периодами. Значения VO_{2max} колеблются от 37 до 67 мл·кг/мин и от 39 до 52 мл·кг/мин для борцов старшего возраста мужчин и женщин соответственно. Широкий диапазон значений VO_{2max} , установленных как у мужчин, так и у женщин в основном связан с уровнем практики борца, фазой тренировки, разными весовыми категориями, режимом тестирования (научные данные показали, что велоэргометр приводит к снижению VO_{2max} на 8-10% по сравнению с тестом на беговой дорожке). Средние значения, зарегистрированные у борцов, сравнимы со значениями, установленными в карате, тхэквондо, дзюдо и любительском боксе. Эти данные означают, что единоборства предъявляют высокие требования к уровню аэробной подготовленности. В совокупности результаты показали, что оптимальный уровень VO_{2max} является одним из важных факторов достижения высокого уровня борцовских результатов.

Уровень анаэробной энергетической системы имеет решающее значение для оценки итогового результата борцовского поединка. Это связано с тем, что определяющие моменты состязания в основном связаны с энергией, обеспечиваемой анаэробными энергетическими системами. Установлен важный вклад гликолитической системы, успешные борцы характеризуются высоким уровнем анаэробной силы и мощности в мышцах и верхних, и нижних конечностях. В условиях соревнований, где 3 периода по 2 минуты с 30 секундами отдыха между ними, анаэробный метаболизм задействован в большей степени. В исследовании подчеркивается, что энергия, обеспечиваемая источниками анаэробного метаболизма, может считаться более важной, чем аэробная мощность и способность к успешной борьбе. Для оценки анаэробных характеристик борцов широко используется анаэробный тест Вингейта.

Ввиду этого для эффективного совершенствования силовой выносливости анаэробный метаболизм следует развивать, поскольку он является одним из важнейших факторов, определяющих успех тренировок. Следовательно, анаэробная мощность и работоспособность являются важными переменными для достижения высоких результатов в борьбе и позволяют отчасти прогнозировать успешность борцов независимо от их возрастной категории, весовых категорий и стиля борьбы.

Успешные борцы-мужчины демонстрировали более высокую динамическую и изокинетическую силу, чем остальные занимающиеся. Ввиду того, что способность борца поднимать соперника и сопротивляться его атаке имеет основополагающее значение для достижения хороших результатов в борьбе, следует направленно развивать максимальную силу борцов, поскольку она является предпосылкой для развития других физических качеств, включая различные специальные упражнения.

Изометрическая сила также важна для достижения успеха в борьбе на высоком уровне, поскольку она представляет собой один из наиболее важных компонентов некоторых борцовских приемов.

Авторы обзора в итоге отмечают, что, несмотря на огромное значение анаэробной составляющей, не менее важной также являются и аэробные резервы, позволяющие поддерживать высокий уровень общей работоспособности организма. По этой причине разработка тренировочных программ, ориентированных на кардиореспираторные возможности борцов, имеет большое значение [8].

Прогноз развития силовой выносливости зависит как от врожденных задатков, так и от направленных тренировок.

Силовая выносливость и подходы к ее развитию сопряжены с развитием силы и скоростно-силовых качеств. Вместе они во многом определяют возможность совершенствования технической подготовленности. Базовая техника формируется еще с 10-12 лет до 16-17 лет. Чем больше количество и качество времени, ранее уделенного базовой технике, тем больше у занимающегося студента шансов на успех. При этом, в зависимости от поставленных задач, борец может выполнять различные приемы, подходы, действия. К средствам совершенствования техники движений относятся следующие:

1. Комплексная постановка движений: биомеханический анализ и разбор движений.

2. Планирование создания новых движений: тренировать группы мышц верхних конечностей, туловища, движения нижних конечностей, использовать видео и синемаграммы, вносить изменения в элементы техники.

3. Приспособиться к правилам соревнований при занятиях борьбой, отдавая предпочтение быстрой технике выполнения движений.

4. Улучшить физические качества, такие как сила, скорость, быстрота, гибкость, выносливость [4].

В настоящее время среди специалистов нет единого мнения по вопросу классификации показателей технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. Помимо технических упражнений (виды захватов, приемы) важно изучение тактических движений, обеспечивающих выполнение приемов, для более полного анализа соревновательной деятельности. Отмечается, что для качественной технической подготовки и, соответственно, достижения цели, то есть победы, необходим высокий уровень развития силовой выносливости [9].

При этом силовой компонент играет большую роль тогда, когда больше внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом. Если же используется меньшее отягощение, то будет возрастать значимость скоростного компонента.

Особенности подходов к развитию силовой выносливости определяются рядом факторов:

1. Мышечный фактор, который зависит от соотношения мышечных волокон (белых – сокращаются быстро и красных – сокращаются медленно).

2. Личностно-психический фактор, который включает такие характеристики как мотивация, воля, эмоциональные процессы и готовность к проявлению мышечных усилий.

3. Факторы, которые характеризуют состояние центральной нервной системы и зависят от ее функций.

4. Физиологические факторы, которые зависят от работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также условий внешней среды.

5. Биохимические факторы, которые определяются гормональными и биохимическими процессами в организме.

6. Биомеханические факторы, зависящие от управления положением тела в пространстве, управления опорно-двигательным аппаратом [4].

Выбор средств и методов развития силовой выносливости определяется энергообеспечением мышечной работы. Подобранные без учета различных факторов тренировочные нагрузки могут спровоцировать снижение адаптационных возможностей. Интенсивный тренировочный режим, а также соревновательные циклы без мониторинга функционального состояния могут явиться фактором риска появления и развития нарушений механизмов регуляции систем организма [2, 3, 6].

Динамический мониторинг функционального состояния и вариативность технологий врачебно-педагогического контроля важно применять в тренировочном процессе, в том числе при работе на силовую выносливость.

Таким образом, существуют различные подходы к развитию силовой выносливости как отдельного качества и в комплексе со скоростно-силовыми, силовыми упражнениями и элементами технической подготовки. Обоснованный выбор оптимальной методики развития данного качества может обусловить высокий результат спортсмена в соревновательной деятельности. Поэтому важно определить методику педагогического сопровождения развития силовой выносливости у студентов, занимающихся вольной борьбой на различных этапах подготовки.

Список литературы

1. Абдуллаев А.К., Ребар И.В. Педагогический потенциал спортивной борьбы как средства спортизации физического воспитания студентов вузов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 8-3 (40). – С. 24-29.

2. Бондин В.И., Пономарев А.Е. Современные подходы к оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности в сфере физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 10. – С. 17-22.

3. Макаров Л.М., Федина Н.Н., Комолятова В.Н. Изменения показателей реполяризации у молодых спортсменов при проведении пробы с дозированной физической нагрузкой // Медицинский алфавит. – 2016. – № 11. – С. 14-18.

4. Манолаки В.В. Общая структура процесса многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, и основы их силовой подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2020. – № 2. – С. 20-32.

5. Нагаев И.У. Значение спортивной вольной борьбы в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности // Известия Чеченского государственного университета. – 2021. – № 1 (21). – С. 122-124.

6. Пономарев А.Е. Физиологическое нормирование физических нагрузок как фактор здоровьесбережения студентов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2018. – С. 255-258.

7. Элипханов С.Б., Дунаев М.К. Педагогические основы физического воспитания с использованием единоборств // Известия ЧГПИ. – 2020. – Т. 28. – № 2 (30). – С. 208-212.

8. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2017. – Т. 31. – №. 5. – С. 1411-1442.

9. Quliyev E.D. Sərbəst Güləşdə Tutmaların Texniki Hazırlığının Nəzəriyyəsi və Metodikasının Öyrənilmə Yolları // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri. – 2020. – Т. 2-3. – С. 95-99.

УДК: 796.01:61

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е.А. Станевич, С.К. Григорьев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Учитывая возрастающие нагрузки и повышенную интенсивность в скоростно-силовых видах спорта, одним из основных подготовительных составляющих тренировочный процесс профессиональных спортсменов является профилактика спортивных травм, приобретает не маловажное значение.

Ключевые слова: спортсмены, профилактика спортивных травм.

Актуальность. В скоростно-силовых видах спорта существует своя специфика травм, обуславливающая необходимость применения определенных средств и методов профилактики травм. Следовательно, появляется необходимость в подборе эффективных профилактических мер, по предотвращению травм нижних конечностей. Учитывая прямую зависимость профилактики травм с факторами их возникновения, исследование этого направ-

ления является ключевым с практической точки зрения. Травмы нижних конечностей встречаются со значительной частотой. С характерным преобладанием таких повреждений как: переломы, травмы мышц и связок.

Голеностопный сустав является одним из наиболее нагружаемых суставов. Осуществляя резкие движения, при повышенной динамике возрастает риск получения таких травм голеностопного сустава как: повреждения сухожилия, вывихи, переломы.

Так же травмы коленного сустава встречаются достаточно часто у спортсменов. Характерно преобладание примерно 40% от всех травм в скоростно-силовых видах спорта. Наиболее часто встречаемой травмой колена является повреждение связок. Повышенная интенсивность и нагрузка приводит к разрывам менисков, крестообразных или боковых связок. Появляется необходимость в предотвращении данных повреждений у спортсменов при повышенной динамике.

Переломы костей, в частности малоберцовой, так же определяются одними из первых в списке травм нижних конечностей атлетов.

Основные общепринятые меры профилактики травм нижних конечностей спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта:

1. Собранность, внимательность, сосредоточенность спортсмена во время соревнований и тренировочного процесса.
2. Выбор правильной обуви, защитной экипировки.
3. Качественная разминка и разогрев мышц перед каждой тренировкой и соревнованиями.
4. Полная реконвалесценция предыдущих травм, реабилитация.
5. Психологическая подготовка спортсменов.
6. Контроль за психоэмоциональным состоянием спортсмена за день до, и во время соревнований.
7. Расчет своих сил и возможностей организма.
8. Медицинский учет, медосмотры.
9. Составление планов и учет методик тренировочного процесса.
10. Технический контроль локаций для проведения соревнований.

Анализ существующих мер профилактики травм нижних конечностей спортсменов в скоростно-силовых видах спорта показал, что в настоящее время наблюдается дефицит общепринятых мер профилактики и отсутствие систематизации информации по данной теме.

Цель исследования. Изучение и систематизация инновационных мер профилактики травм нижних конечностей у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта.

Результаты и обсуждение. Существует необходимость в коррекции планов, программ совершенствования спортивного мастерства. Появляется необходимость во включении в программы профилактических мер. Учет возрастных особенностей и информация о месте нахождения травм в скоростно-силовых видах спорта, позволит проводить мероприятия, направленные на предотвращение травм.

При соблюдении соответствия главной задаче тренировочного периода, базирующегося на основе макро- и микроциклов, обеспечивается позитивная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, сочетание образовательного процесса с периодами восстановления.

Использование статодинамических упражнений предполагает укрепление связочного аппарата спортсмена, улучшению кровообращению и трофики в мышцах, так же позволяет улучшить аэробные возможности организма, что существенно помогает в профилактике травматизма.

Путем научных изысканий выявлено, что тейпирование стимулирует саногенетические процессы. Это приводит к улучшению функции микроциркуляторного русла в коже и ПЖК, обезболивающему эффекту, нормализации работы мышечной ткани, улучшению нейромышечной проводимости, что является важным фактором для снижения травматизма.

Использование современных средств контроля, таких как миографы, трекеры, датчики позволят с точностью определить состояние спортсмена, помогут скорректировать тренировочный план, в период предсоревновательной подготовки, следовательно, что достоверно снижает травматизацию спортсменов.

Электромиография в скоростно-силовых видах спорта позволяет провести оперативную оценку качества мышечной активности в течение всего тренировочного процесса. Также показывает работу конкретных мышц в режиме реального времени, позволяет оценить и спрогнозировать эффективность тренировки, анализирует индивидуальные функции мышц по данным электромиограммы, что позволит скорректировать тренировочный процесс. Применение электронного миографа позволит оценивать, сравнивать вклад различных групп мышц в паттерн движения и проводить мониторинг их активности в процессе тренировки. При использовании спортсменами датчиков будут выявлены данные спортсмена: такие как расстояние, скорость, позиция, ускорения такой датчик следит и за физическими данными спортсмена: пульс, ЭКГ, насыщение кислородом и многое другое. Использование спортивных трекеров для аналитики будут доступны параметры скорости, выносливости, а также спрогнозирован риск получения травм и уровень усталости.

Использование согревающих мазей для подготовки мышц действуют как активизаторы окончаний афферентных нервов кожных покровов. Кроме того фармакодинамика гиперемизирующих средств обусловлена тем, что тепловое воздействие способствует приливу крови, расширению сосудов и улучшению микроциркуляции в наносимой зоне.

Часто случаются травмы нижних конечностей, в частности разрывы мышц и связок из-за резкой смены покрытия, незаблаговременной подготовки спортсмена и техники бега к используемому покрытию. После перехода с натурального травяного покрытия на искусственное покрытие количество травм нижних конечностей у спортсменов возрастает. Этот показатель прогрессирует по мере редкой смены покрытия в тренировочном процессе в пе-

риод предсоревновательной подготовки. Таким образом, есть необходимость в подготовке спортсмена с учетом смены покрытия.

Проведение тестовых замеров не заблаговременно до начала соревнований влечет за собой отсутствие полного восстановления, готовность к соревновательным нагрузкам. Следовательно, тестирование спортсмена должно учитываться как околопредельная нагрузка, требующая необходимого восстановления после.

Большое влияние имеет расслабление мышц и центральной нервной системы в период предсоревновательной подготовки за 1–3 дня, так как расслабленные мышцы теряют тонус, скорость реакции снижается, что напрямую связано с получением травмы.

Микро надрывы и триггерные точки в мышцах нижних конечностей присутствуют у спортсменов, которым свойственный неравномерный ритм выполнения рабочих операций, то есть частота распространения в скоростно-силовых видах спорта. Профилактикой того может служить МФР – упражнения со специализированным оборудованием, предназначенное для релаксации мышц и фасций. Это группа занятий для самомассажа, который расслабляет мышечные волокна и фасции, исключает напряжения в теле спортсмена, помогает расслаблять триггерные точки, улучшает локальный кровоток.

Упражнение по прокатке проводится путем компрессии мышечных волокон, расслабление их достигается путем продавливания кожи, ПЖК и растяжки. Для проведения данных упражнений используются специализированные роллы, валики и мячи. Данная мера профилактики может быть использована как средство восстановления и подготовки к нагрузкам.

Следовательно, для снижения травматизма при тренировках и на соревнованиях спортсменов скоростно-силовых видов спорта, нужно следовать следующим инновационным профилактическим мерам:

1. Контроль нагрузки. Составление тренерским штабом макро и микро тренировочных циклов.
2. Контроль перетренированности, должное восстановление;
3. Качественная подготовка и разминка, использование разогревающих мазей;
4. Использование спортивных миографов, датчиков и трекеров;
5. Выполнение комплекса специальных упражнений на укрепление мышц и связочного аппарата нижних конечностей, с включением статодинамических упражнений в программу;
6. Кинезиотейпирование;
7. Контроль за сменой покрытия.
8. Контроль расслабления мышц и ЦНС за 1-3 дня до соревнований ;
9. Тестирование спортсмена на околопредельные нагрузки заблаговременно до соревнований;
10. Мониторинг за состоянием мышц, отсутствием триггерных точек, микронадрывов, миофасциальный релиз;
11. Совокупность вышеперечисленных мер.

Закключение. С учетом возрастающих нагрузок и интенсивности в скоростно-силовых видах спорта, появляются новые современные средства и методы профилактики травм для спортсменов.

Наиболее эффективным подходом к современным мерам профилактики спортивных травм в скоростно-силовых видах спорта является комплексный подход, включающий в себя физическую подготовку, состоящую из специальных упражнений, укрепляющих суставы нижних конечностей; учет анатомических и возрастных особенностей спортсменов; психологическую подготовку; использование современных средств контроля: миографы, датчики, трекеры; в полной мере пройденную реабилитацию после предыдущих травм; контроль за тренировочными средствами, покрытиями; коррекции тренировочных циклов, соблюдение составленных планов; психологическую поддержку и индивидуальный подход к спортсменам. Рациональная совокупность всех вышеперечисленных факторов позволит сократить количество травм у спортсменов в скоростно-силовых видах спорта.

Список литературы

1. Программа профилактики травм мышц бедра у футболистов юного возраста / Е.Е. Ачкасов [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 11. – С. 18–22.
2. Локтев, С.А. Педагогические и медико-биологические факторы риска в детском и подростковом спорте / С.А. Локтев, Г.А. Макарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 61–64.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом./ В.К. Добровольский - М: Физкультура и спорт, 1967.

УДК: 796.333

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Станевич, С.К. Григорьев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Одним из главных направлений физической подготовки молодых квалифицированных регбистов является совершенствование у них специальных скоростных способностей, которые представляют собой сложный комплекс психомоторных способностей. Многофакторность этого компонента соревновательного мастерства регбистов вызывает необходимость в тщательном подборе эффективных тренировочных средств и чередований фокуса тренирующих воздействий в зависимости от периода подготовки [3].

Актуальность. Скорость – это временная характеристика быстроты выполнения какого-либо движения или действия. Когда мы говорим о скоростных способностях уместно использовать понятие «быстрота». Быстрота играющего регбиста представляет собой сложную психомоторную функцию, в состав которой входят восприятие, реакции выбора решения, двигательное действие.

Быстрота регбиста – это сложная многофакторная специфическая способность, проявляющаяся в двигательном действии и сочетающая в себе не только моторные, но и перцептивные и ментальные аспекты. Любое целенаправленное двигательное действие человека представляет собой совокупность их специфических проявлений, где моторный аспект следует непременно рассматривать в сочетании с перцептивным и ментальным [2].

В целостном проявлении специальной быстроты игрока выделяют быстроту мышления, быстроту работы с мячом и быстроту перемещений по полю. Данный подход представляется более обоснованным при выборе развивающих эту способность упражнений, в которых учитываются все эти три весьма важных фактора.

В практических действиях быстрота регбиста выражается в степени совершенства его технико-тактического мастерства и специальной моторики. Совокупность функциональных уровней этих трех составляющих быстроты регбистов определяют технико-тактическое мастерство игрока и потенциал ее применения, непосредственно в условиях соревновательных матчей.

Проявление двигательных качеств у спортсменов обуславливается следующими факторами:

- 1) Индивидуальными особенностями ЦНС и нервно-мышечной системы;
- 2) Уровнем депонирования креатинфосфата и АТФ.
- 3) Структурными особенностями мышц – длина, соотношение красных и белых мышечных волокон.
- 4) Врожденными предпосылками к скорости выполнения движений.
- 5) Совершенством координации усилий при выполнении скоростных передвижений.
- 6) Силовым потенциалом мышц.

Выделяют две группы проявлений скоростных характеристик:

- простые;
- сложные.

Первая группа включает в себя частоту движений, которые по большей части зависят от способности ЦНС к возбуждению. Это ответ уже заранее знакомым движением на известный, но неожиданно возникший сигнал. Скорость простой реакции детерминирован временем ответа на раздражитель. Если ответ происходит заранее известным движением на знакомый, но резко возникший сигнал, то такая реакция носит название простой.

В подавляющем большинстве случаев на поле игроки в регби используют сложные проявления быстроты связанные в основном с такими специальными характеристиками их скоростно-силовой моторики как точность движений, частота движений, вариативность способов движений и рациональная их организация.

На разных стадиях годичного тренировочного цикла спортсмены фокусируются на совершенствовании определенных сторон специальной быстроты, для чего, каждый раз, ими используется своя специфическая номенклатура тренировочных средств. Вместе с тем на протяжении всей предсезонной подготовки наиболее рациональным подходом представляется формирование поступательной прогрессии от этапа к этапу, выражающаяся в постепенном нарастании сложности двигательных реакций и условий в которых их необходимо проявить [3].

Наиболее характерные проявления специальной для регбистов скорости актуализируются на заключительном предсоревновательном этапе подготовки и с этой целью используются упражнения, содержащие предельно специфические элементы их соревновательной моторики.

Цель исследования. Обоснование выбора развивающих средств и содержательного наполнения экспериментальной тренировочной программы совершенствования специальных скоростных способностей регбистов на предсоревновательном этапе подготовки.

Результаты и обсуждение. Содержание предсоревновательного этапа подготовки отличается предельно высокой специфичностью моторики, используемой в процессе выполнения тренировочных упражнений. Соответственно и двигательные реакции регбистов проявляются в ответ на неоднозначно трактуемые игровые события, разворачивающиеся на фоне низкой предсказуемости дальнейших действий соперника. Все это заставляет игроков проявлять повышенную мощность и частоту движений.

Повышению скорости выполнения сложных двигательных реакций будут способствовать применения в тренировочных программах игровых частей, в соревновательном режиме. В подобных фрагментах спортсмены учатся своевременно проявлять реакцию, менять направления. При помощи конструирования условий, помогающих уменьшить время реакции, приобретаются скоростные свойства регбистов.

В сложных двигательных реакциях выделяют две группы:

1. Реакция на объект в движении;
2. Реакция выбора.

У спортсменов школьного возраста есть хорошая основа для развития быстроты сложных двигательных реакций, так как имеется достаточная возбудимость мотонейронов. Также благодаря хорошему уровню усиленного метаболизма.

Как известно скрытое время периода реакции на передвигающийся объект состоит из частей:

1. Спортсмен устанавливает зрительный контакт с объектом;

2. Оценивает скорость и траекторию объекта;
3. Выбор верного решения;
4. Выполнение действия.

Первая часть сложной двигательной реакции включает в себя большую часть времени. Для того чтобы уменьшить данное время, существует необходимость заранее вовлечь в реакцию и держать объект во внимании. Навык экстраполяции траектории движения объекта играет не маловажную роль.

Скорость визуального восприятия, входящая в часть сложной реакции, требует внимания и натренированности. Для его улучшения используют на тренировках упражнения с задачей быстрой реакции на передвигающийся объект.

Существует ряд рекомендаций для выполнения:

1. Увеличение быстроты движущегося объекта;
2. Уменьшение расстояния между объектом и тренируемым;
3. Уменьшать размеры объекта, находящегося в движении.

Практикуют эффективные способы тренировки: спортивная игра с небольшим мячом, игра на сокращенном по параметрам поле.

Например, задействование в тренировочных практиках: гандбольного или теннисного мяча, медленное сокращение пространственно-временных параметров. [4]

Достаточные затруднения во время реализации сложной двигательной реакции существуют во момент подбора верного движения и единовременным контролем траектории соперника или объекта и меняющейся игровой ситуацией. Следовательно, используемых на тренировках заданий, включающих необходимость применения сложных реакций, нужно понемногу повышать количество вариантов развития игровой ситуации, посредством прироста различных соревновательных моментов в тренерской практике.

Заключение. При развитии и совершенствовании специальной быстроты на предсоревновательном этапе необходимо отдавать приоритет предельно специализированным упражнениям, в которых спортсмены постоянно оказываются в сложных игровых ситуациях, которые требуют верный ответ сложными двигательными реакциями. При этом необходимо сохранять баланс в распределении заданий, преимущественно связанных с реакциями выбора и реагированием на движущийся объект.

Наиболее эффективным подходом к развитию специальной быстроты у регбистов школьного возраста является метод, который состоит из физической подготовки, биомеханических коррекций, психологической поддержки и индивидуального подхода к регбистам. Правильная система данных факторов позволит добиваться наилучших результатов.

Список литературы

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., – 2004 г.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб, 1998. – 283 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

4. Холодов Ж.К. и др. Основы подготовки регбистов / Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1984.– 189 с, ил.

УДК: 796.01:612

МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРАТКОГО ВАРИАНТА ТЕСТА ЛЮШЕРА

О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. На начальном этапе обучения в высшем учебном заведении, происходит адаптация, сопровождающаяся напряжением физиологических функций и нервно-психических процессов в организме. Предлагаемый вариант экспресс диагностики психоэмоционального состояния нервной системы, с применением краткого варианта теста Люшера, может успешно использоваться педагогами и тренерами на практике.

Ключевые слова: тест Люшера; адаптация; стресс; психоэмоциональное; состояние; работоспособность; тревожность; функциональное состояние нервной системы.

Профилактика нарушений адаптации у первокурсников, находящихся в новых психосоциальных условиях, должна основываться на данных изучения динамичных и стабильных свойств личности, адаптационных способностей нервной системы, динамики течения психических процессов. Такие исследования связаны с необходимостью использования малодоступных приборов, сложностью интерпретации полученных результатов, большими затратами времени на проведения исследования, что вызывает трудности у преподавателей и тренеров.

Предлагаемый вариант экспресс диагностики психоэмоционального состояния, работоспособности, функционального состояния нервной системы, с применением краткого варианта теста Люшера может успешно использоваться в педагогической и тренировочной деятельности. Высокая валидность и информативность полученных результатов при обследовании кратким тестом Люшера, позволяет оценить уровень психоэмоционального напряжения, тревожности, утомления, функциональное состояние вегетативной нервной системы, основные психологические особенности личности.

Тест Люшера является цветовым тестом и относится к группе тестов предпочтения эталонов цветов. Он основан на выборе в порядке предпочте-

ния цветовых стимулов, строго заданных по длине волны, насыщенности и светлости. Краткий вариант теста Люшера состоит из восьми цветowych карточек, синего, сине-зеленого, оранжево-красного, светло-желтого, фиолетового, коричневого, черного и серого цвета. При обследовании спортсмену предлагается выбрать карточки в порядке предпочтения - от самого приятного цвета до наименее приятного, не связывая при этом свой выбор с обычным любимым цветом. Обследование проводится дважды с интервалом в 1-2 минуты. Второй выбор считается более валидным и отражает динамику относительно первого выбора.

Записанные в порядке предпочтения цвета, составляют цветовой ряд. Для удобства записи результатов обследования принято единое цифровое обозначение цветов: синий – 1, зеленый – 2, красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7, серый – (1, 2).

Синий цвет означает спокойствие, удовлетворенность, релаксация, седативный эффект, нуждаемость в спокойствии, упорядоченной и размеренной жизни, отсутствии ограничений. Отвержение синего цвета соответствует беспокойное поведение, желание изменить отношения, эмоциональное напряжение

Зеленый – цвет воли, настойчивость, целеустремленность, постоянство, самоутверждения. Зеленый отвергается при эмоциональном напряжении, связанный с недостатком признания, унижение достоинства, невозможность изменить негативные сложившиеся обстоятельства.

Красный – цвет активности, деятельности, энергичности, желания добиваться успеха, вовлеченность в окружающие события. Отвержения красного говорит о физическом и нервном истощении, безвыходное положение.

Желтый самый светлый цвет теста, его предпочтении говорит о стремлении к свободе от стресса, тяге к интересному, новому. Отвержение желтого цвета говорит о разочаровании в своих надеждах, чувствует себя изолированным.

Фиолетовый цвет является предпочтением у чувствительных, манерных личностей, нуждающихся в душевной поддержке и близком общении. Отвержение фиолетового цвета, свидетельствует о рациональности, критической сдержанности, деловом подходе к решению межличностных проблем.

Коричневый цвет предпочитается при физическом дискомфорте, плохом самочувствии, обретение безопасности и физической удовлетворенности. Отвержение этого цвета свидетельствует о душевной слабости, стремлении скрыть болезненные ощущения.

Черный цвет символизирует отказ, негатив, негативное отношение к окружающим,

Серый цвет соответствует безучастности, отгороженности от социума.

Сочетание цветов, порядок их выбора имеет объяснения в авторской методике и позволяют выявить источники стресса, психоэмоциональное напряжение и тревогу, компенсирующие стресс варианты поведения.

Синий, зеленый, красный и желтый являются основными цветами и должны находиться на первых пяти местах, что соответствует норме психического состояния, отсутствие тревоги. Если основным цвет на 6 месте – 1 балл, на 7 месте -2 балла, на 8 месте – 3 балла. Максимальный уровень тревоги 8 баллов.

Краткий вариант теста Люшера позволяет исследовать функциональное состояние вегетативной нервной системы, коэффициент вегетатики (КВ) по формуле Ю.И.Филимоненко, работоспособность (1, 2, 3)

С целью изучения степени активации нервно-психических процессов и работоспособности обучающихся и спортсменов можно использовать формулу коэффициента активности (КА), предложенную Е.Н.Пилипенко (1990). Оптимальный цветовой выбор называют аутогенной нормой (АТН). Отклонения от аутогенной нормы, характеризуют в баллах утомление, напряжение, тревогу и стресс, Они соответствуют от -9 до +5 баллов.

Диагностика психоэмоционального состояния студентов первокурсников факультета спорта и адаптивной и оздоровительной физической культуры, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в начале учебного года показала наличие психоэмоционального напряжения. У студентов факультета спорта коэффициент тревожности, стресса, напряжения составил +4 балла у 65%, отсутствие стресса (до +5 баллов) у 35% обучающихся. Среди студентов факультета АОФК 83% обучающихся был высокий показатель стресса от до -2 до +6 баллов. Психофункциональное напряжение у студентов активно занимающихся спортом меньше, они лучше адаптируются к новым условиям, при обучении на первом курсе. Причиной этого является психоэмоциональная устойчивость, сформированная в результате длительной соревновательной деятельности и тренировочного процесса.

Таким образом, краткий вариант теста Люшера может быть использован для экспресс диагностики психоэмоционального состояния и адаптации студентов при обучении в вузе, проведение направленных психопрофилактических мероприятий в спортивных командах.

Список литературы

1. Бяловский Ю.Ю. Булатецкий С.В. Возможности комплексного использования ситуационного психологического тестирования и цветометрического теста Люшера в контроле физического состояния спортсменов. /Вестник новых медицинских технологий. № 1.-С. 127-129.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. /А. Анастаси, С. Урбина - 7-е междунар. изд.-СПб,: Питер, 2003.688 с.
3. Сугонян К.В. О психометрическом качестве тестовых «брендов» / К.В.Сугоняев // Развитие теории и практики профессионального психологического отбора в Вооруженных силах нового облика: материалы науч-практ. конф. (Москва, 31 октября 2012г.) / под общ. ред. Ю.Н.Тучкова.-М.:ВАГШ, 2012. - С. 228-252.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА И ЕГО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВИДА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, С.В. Фомиченко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Статья основана на действительных фактах о том, как физические нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние спортсмена. Способы оценки морально-волевых качеств позволили обосновать закономерности влияния физических нагрузок на спортсменов и нетренированных людей.

Ключевые слова: физические нагрузки; психоэмоциональное состояние; морально-волевые качества; личностные свойства; спортсмены; нетренированные люди, организм.

Исследование влияния спорта на психологические состояния занимающихся является довольно актуальным вопросом. Даже сейчас нерешенным является вопрос: накладывают ли свой отпечаток тренировочные и соревновательные нагрузки на чувства, свойства и эмоции человека или человек с некими личностными отличиями с рождения возможно уже предрасположен к какому-то виду спорта [2, 3, 5]. Доказано, что для достижения серьезных спортивных результатов огромную роль имеют индивидуальные характеристики нервно-психической сферы человека, которая определяется не только типом темперамента, но и целеустремленностью, выдержкой, инициативностью, самообладанием, а также степенью приобретенных через обучение и воспитание волевых умений и навыков. Все это и обуславливает поведенческие реакции спортсмена [1]. Поэтому тренеру важно знать, как меняются свойства психоэмоционального состояния под воздействием физической нагрузки. Однако, в литературе имеется довольно-таки малое количество сведений об изучении данного вопроса в профессиональном спорте [4]. В связи с чем целью исследования стало выявление степени влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние организма спортсменов. В работе применен анализ научно-исследовательской литературы, документальных источников, практических фактов работы тренеров, математические расчеты [6]. Психоэмоциональное состояние диагностировалось путем применения теста М. Люшера в адаптации Г.А. Амниева в двух вариантах: упрощенного – восьми цветового и основного в полном варианте.

Для участия в исследовании были приглашены спортсменов-юношей возрастом от 14 до 18 лет, всего поучаствовало 30 человек детско-юношеских спортивных школ и спортивных клубов и 30 человек, не занимающихся спортом из общеобразовательных школ. Группа спортсменов состояла из представителей разных видов спорта: пловцы и бегуны на длинные дистанции, у которых преимущественно развивается выносливость в тренировочном процессе (15 человек), спортсмены-представители акробатического рок-

н-ролла, где преобладает развитие координационных способностей (16 человек), спортсмены силовых видов спорта – тяжелоатлеты и борцы (16 человек). Все спортсмены на момент исследования имели первый спортивный разряд, «Кандидат в мастера спорта» и звание «Мастер спорта России» и не имели медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Также для сравнения показателей была набрана группа юношей, занимающихся физической культурой в общеобразовательной школе (13 человек). Измерения проходили в относительном покое для всех участников эксперимента. Так как психоэмоциональное состояние во многом обусловлено деятельностью всех функциональных систем и воздействием на них умственной и двигательной нагрузки, особенно у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные измерения психоэмоционального состояния юношей с разной степенью спортивной двигательной деятельности показали следующее. У групп спортсменов сложнокоординационных видов спорта больше выражен тонус парасимпатического отдела автономной нервной системы ($6,1 \pm 0,081$), чем у спортсменов циклических видов спорта ($5,08 \pm 1,51$) и чем у спортсменов-силовиков ($4,57 \pm 0,17$). И выше у них уровень стресса, составивший $31,8 \pm 0,18$, при этом представители циклических и силовых видов лучше переносят стресс, так как их показатель здесь ниже - $21,5 \pm 0,07$ и $23,4 \pm 1,01$ соответственно. Показатели личностных качеств разнятся: у представителей сложнокоординационных видов спорта они составили $1,12 \pm 0,13$, у циклических - $0,18 \pm 0,03$, у силовых - $-1,8 \pm 0,16$. Но в целом эти результаты свидетельствуют о сбалансированности эмоций спортсменов. При сравнении показателей между группами спортсменов особых отличий выявлено не было, лишь небольшое преобладание уровня стресса у спортсменов – представителей акробатического рок-н-ролла по сравнению с группами циклических видов спорта ($t=2,81$ при $p < 0,05$). Расчет коэффициента корреляции влияния показателей психоэмоционального состояния на достижения в спортивной карьере подтвердил очень сильную взаимосвязь у всех групп профессиональных спортсменов ($r=0,91$; $r=0,89$; $r=0,78$ соответственно по группам – танцоры, пловцы, тяжелоатлеты и борцы). Это указывает нам на тот факт, что чем больше опыт занятий и выше спортивный разряд, тем больше вероятность нарушений состояний со стороны психоэмоциональной сферы спортсмена. Оценка эмоций и нервных свойств у группы людей, не занимающихся профессионально спортом показала, что их кatabолические процессы парасимпатической системы снижены, так как их показатели составили $0,9 \pm 0,083$, баланс качеств личности находится не на лучшем уровне и составляет $7,8 \pm 0,14$, а вот показатели стрессового состояния несколько лучше – $13,1 \pm 0,5$, что можно объяснить не участием их в соревновательной деятельности и не имением устойчивого спортивного режима.

Измерение психоэмоционального состояния спортсменов разных видов спорта указывает на то, что между ними есть различия практически по всем параметрам. Получается, что спортсмены акробатического рок-н-ролла более тревожны, чем пловцы, бегуны и борцы с тяжелоатлетами, так как среди них

с высокой тревожностью личностей встречается больший процент (64,7% от всех спортсменов). А спортсмены – тяжелоатлеты и борцы имеют противоречивость в устойчивости своих эмоциональных состояний (53,2% случаев). Сравнивая всех спортсменов с лицами, занимающимися стандартной физической культурой можно сказать, что у спортсменов в 2,5 раза чаще встречаются лица с состоянием невротического характера. Также обнаружено, что лица, занимающиеся физической культурой, а не профессиональным спортом в 1,5 раза меньше испытывают стрессовых ситуаций, но при этом у них наблюдается низкий уровень развития инициативности, активности, работоспособности и эмоции у них неустойчивы.

Заключение. Таким образом, влияние занятий спортом высших достижений на психоэмоциональное состояние сильно связано с особенностями процесса подготовки спортсменов. Положительное влияние на индивида и психологическое состояние спортсмена оказывают занятия видами спорта, в основном развивающими физическое качество «выносливость». Сложно координационные виды спорта негативно влияют на психоэмоциональное состояние и психосоматический статус спортсмена.

Список литературы

1. Алешков, И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. – В сб.: Психология спортивной деятельности. М., 2000. – 216 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
3. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С. 2-5.
4. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: диссертация ... Кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Балунова Екатерина Николаевна; [Место защиты: Рос. Гос. Пед. Ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт- Петербург. – 82 с.
5. Якимова, Л.А. Теория спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов, А.В. Федорцов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 112 с.
6. Якимова, Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

УДК: 796.011.1

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Т.Ю. Трезвова
Детский сад № 223 «Лебедушка»

Аннотация. Статья обращается к медико-биологическим проблемам, связанным с физической активностью, и представляет инновационные решения для поддержания здоровья и улучшения качества жизни.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, травматизм, ожирение, психологическая поддержка, инновации, здоровье, образ жизни, технологии, профессиональное образование.

Физическая активность, спорт и туризм играют важную роль в жизни современного человека, способствуя поддержанию здоровья и обогащению жизни. Однако они также несут в себе медико-биологические проблемы, которые требуют внимания и инновационных решений. В данной статье рассмотрим несколько из этих проблем и представим современные подходы к их решению, а также подчеркнем важность дополнительного профессионального образования в этой области.

Травматизм является серьезной проблемой в сфере спорта. Спортсмены подвергают свои тела огромным нагрузкам, что может привести к травмам с различной степенью тяжести. Это не только угрожает их карьере, но и здоровью в целом. Для решения этой проблемы современные технологии предоставляют возможность биомеханического анализа движений спортсмена. С помощью трекеров движений и компьютерной симуляции можно анализировать движения и выявлять потенциально опасные моменты, что позволяет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, минимизирующие риск травм. Например, анализ движений в беге или прыжках может помочь выявить ошибки в технике и предупредить травмы. Использование трекеров движений при тренировках бегунов помогло снизить число травм на 15% за один год.

Современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью и нерациональным питанием, приводит к росту ожирения среди населения. Это оказывает негативное воздействие на здоровье и способствует развитию хронических заболеваний [2]. Инновационным подходом к решению этой проблемы является использование виртуальной реальности (VR) в физической культуре и туризме. Виртуальные тренировки и приключенческие игры могут сделать физическую активность более привлекательной и увлекательной, что помогает поддерживать активный образ жизни и бороться с ожирением. Такие приложения позволяют участникам перенестись в виртуальное окружение, где они могут заниматься физической активностью, будучи окруженными виртуальными пейзажами и задачами. Использование виртуальной реальности в физической активности увеличивает длительность занятий на 30%.

Стресс и психологические проблемы также часто сопровождают активный образ жизни и соревновательный спорт. Спортсмены и активные туристы подвергают себя большому давлению, стремясь достичь выдающихся результатов. Это может привести к психологическим расстройствам и даже депрессии. Инновационным решением этой проблемы является внедрение психологического обучения и тренировок в программы дополнительного профессионального образования специалистов в сфере физической культуры и спорта [3]. Психологическая поддержка и тренинги помогают спортсменам эффективно управлять стрессом, улучшать концентрацию и повышать мотивацию.

вацию, что способствует достижению лучших результатов. Кроме того, обучение тренеров и инструкторов в области психологии спорта позволяет им эффективно работать с атлетами и клиентами, помогая им достигать лучших результатов.

Медико-биологические проблемы, связанные с физической активностью, требуют постоянного внимания и инновационных решений. С использованием современных технологий и дополнительного профессионального образования специалистов мы можем снижать риски травм и заболеваний, а также повышать качество жизни людей, занимающихся спортом и активным образом жизни [4].

Еще одной важной медико-биологической проблемой, связанной с физической активностью, является проблема перенапряжения и перегрузки мышц и суставов. Многие спортсмены и активные люди сталкиваются с этой проблемой из-за интенсивных тренировок и физических нагрузок. Для ее решения существует ряд инновационных методов и технологий. Например, использование массажных роботов и аппаратов для физиотерапии может помочь в восстановлении тканей после тренировок и уменьшить риск перегрузок.

Таким образом, физическая активность, спорт и туризм имеют множество положительных аспектов для здоровья и обогащения жизни, однако они также несут в себе медико-биологические проблемы, которые требуют инновационных решений. Современные технологии, методы медицины и образования играют важную роль в улучшении состояния здоровья и качества жизни тех, кто выбирает активный образ жизни.

Список литературы

1. Польщикова Ю.А., Цветкова И.В. Применение инновационных технологий в спортивной тренировке / Ю.А. Польщикова, И.В. Цветкова // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: сб. ст. - Москва.: РЭУ им. Плеханова. 2021. - С. 838-841.
2. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста" (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. - 392 с.
3. Самоходкина Л.Г. Психолого-педагогическая концепция развития социально-адаптивной индивидуальности ребенка / Л.Г. Самоходкина, Н.В. Сологубова, Л.М. Гайнулина // Сборник статей IX Международной научно-практической конференции: в 2 частях INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH. - 2017. - С. 180-184.
4. Степанов, П.В. Понятие «воспитание» в современных педагогических исследованиях / П.В. Степанов // Сибирский педагогический журнал, 2017 № 2 С. 121–128.

ДИНАМИКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.С. Тришин, Ю.Р. Степанов, Д.Е. Халимов

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе исследована регуляция вертикальной позы у баскетболистов в начале, середине и конце годичного цикла подготовки. В период высоких физических нагрузок устойчивость вертикальной позы у баскетболистов снижается.

Ключевые слова: постуральный баланс; метод компьютерной стабильности; баскетбол.

Годичный тренировочный цикл подготовки баскетболистов выстраивается с учетом общих принципов адаптации и направлен на достижение высокого спортивного результата на главном турнире года [6]. Спортивный календарь определяет периоды и этапы подготовки, устанавливает их продолжительность и позволяет выстраивать динамику подготовленности в течение соревновательного года. Периоды отличаются спецификой тренировочного процесса и содействуют приобретению спортивной формы [3].

Высокий результат в практике спорта тесно связан с эффективностью поддержания равновесия [1]. Система постурального контроля несет в себе различные физиологические системы, тонко реагирующие на многие факторы, значительно изменяющие биомеханические параметры позы [4]. Существенное влияние на постуральную устойчивость оказывают антропометрические данные [8], уровень сенсорной интеграции [5], характер постурального контроля [10], моторная асимметрия нижних конечностей [9], индивидуальный профиль асимметрии [2]. При этом остается не до конца ясно как сказывается величина тренировочных и соревновательных нагрузок на годичную динамику функции равновесия у спортсменов. В соответствии с этим, целью исследования было обнаружить динамику эффективности поддержания равновесия баскетболистов в начале, середине и конце годичного тренировочного цикла.

Исследовали 15 спортсменов, специализирующихся в баскетболе. Уровень квалификации – I спортивный разряд. Возраст исследуемых – от 13 до 15 лет. Контрольную группу составили 15 подростков, не занимающиеся в спортивных секциях. Устойчивость вертикальной позы оценивали в сентябре, январе и июне.

Анализ постуральной устойчивости проводили с помощью компьютерного комплекса «Стабилан – 01» (ОКБ «Ритм»). В исследовании использовали тест Ромберга, «Мишень» и «Эвольвента». Тесты выполнялись последовательно с пятиминутными интервалами отдыха. Для оценки постуральной

устойчивости использовали стабиллографический векторный показатель – среднюю линейную скорость (ЛСС, мм/с). Статистический анализ данных проводили с использованием программы «STATISTICA 12».

Динамика стабиллографических показателей в тесте Ромберга с открытыми и закрытыми глазами. В тесте Ромберга статистически значимых различий по ЛСС за весь период годичного цикла в обеих группах не обнаружено ($p > 0,05$).

Динамика стабиллографических показателей в тесте «Мишень». В середине макроцикла в группе баскетболистов отмечалось увеличение ЛСС на 26 % ($p < 0,05$) по сравнению с начальным этапом исследования (Рисунок 1а).

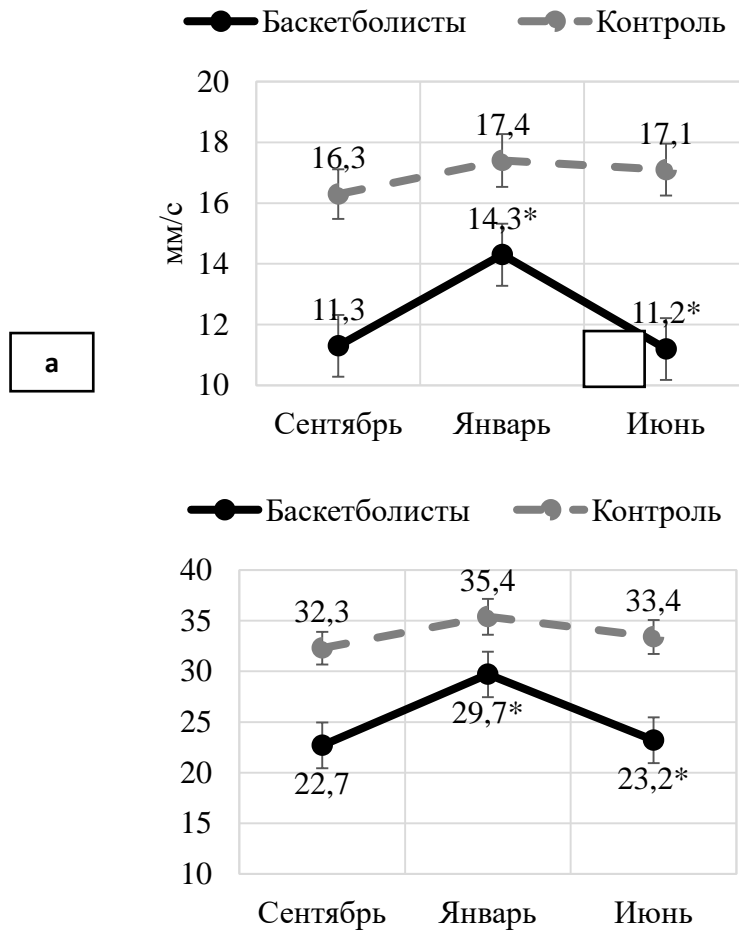


Рисунок 1 – Средняя линейная скорость (ЛСС) у баскетболистов в течение годичного цикла подготовки в тестах «Мишень» (а) и «Эвольвента» (б) * – $p < 0,05$ – различия по сравнению с предыдущим этапом исследования

В конце годичного цикла подготовки отмечалось восстановление показателя ЛСС к уровню сентября ($p < 0,05$). Увеличение ЛСС в середине года свидетельствует о снижении эффективности поддержания вертикальной позы спортсменов. Изменений ЛСС в течение наблюдения для контроля не выявлено ($p > 0,05$).

Динамика стабиллографических показателей в тесте «Эвольвента». В январе у баскетболистов ЛСС увеличилась на 30 % по сравнению с начальным

этапом исследования ($p < 0,05$), а к июню показатель практически полностью восстановился к уровню сентября (Рисунок 1б). Изменений ЛСС в течение годовичного цикла подготовки в контрольной группе не выявлено ($p > 0,05$).

Отсутствие изменений ЛСС в более простых условиях поддержания равновесия за весь период годовичного цикла подготовки в обеих группах вероятно связано с адаптацией постуральной системы к типичным положениям тела. Индивидуальный портрет регуляции позы начинает проявляться только в более сложных условиях, чаще всего в динамических тестах, запрашивающих дополнительного внимания.

Другим важным результатом работы было увеличение ЛСС перемещения общего центра давления в тестах «Мишень» и «Эвольвента» у баскетболистов в середине макроцикла. Полученные результаты указывают на ухудшение равновесия и рост напряжения постуральной устойчивости. Снижение эффективности регуляции вертикальной позы у баскетболистов вероятно связано с развитием нейромышечного утомления, так как календарь соревнований в январе характеризуется напряженным графиком и высокими физическими нагрузками. Физическое утомление снижает эффективность постурального контроля во всех отделах системы регуляции равновесия: вызывает нарушение сократительных свойств мышечных волокон, снижает проприоцептивную чувствительность и эффективность сенсорной интеграции в центральной нервной системе [7]. Таким образом, высокие физические нагрузки в течение годовичного цикла тренировки ведут к снижению эффективности регуляции вертикальной позы.

Результаты исследования также могут послужить модельными характеристиками в качестве дополнительных критериев диагностирования синдрома перенапряжения и перетренированности у спортсменов-баскетболистов.

Список литературы

1. Бердичевская, Е.М. Билатеральная компьютерная стабилография в спорте - возможности и перспективы / Е.М. Бердичевская // Новые подходы к изучению проблем физиологии экстремальных состояний. Материалы X Всероссийской с международным участием школы-конференции по физиологии мышц и мышечной деятельности, посвященной памяти Инесы Бенедиктовны Козловской и приуроченной к году науки и технологий. – Москва, 2021. – С. 124.
2. Бердичевская, Е.М. Стабилографическая билатеральная характеристика вертикальной устойчивости футболистов с правым и левым профилем сенсомоторной асимметрии / Е.М. Бердичевская, А.М. Пантелеева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2 (36). – С. 77-86.
3. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019. – 59 с.
4. Мельников, А.А. Взаимосвязь показателей равновесия позы в тестах разной сложности стояния / А.А. Мельников, П.А. Смирнова, Р.Ю. Николаев, А.М. Федоров // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 28-33.
5. Мельников, А.А. Влияние зрительной обратной связи на регуляцию вертикальной позы у спортсменов / А.А. Мельников, В.С. Березин, Л.И. Мельникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2 (44). – С. 93-98.

6. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.

7. Николаев, Р.Ю. Эффект утомления абдукторов бедра на устойчивость вертикальной позы во фронтальной и сагиттальной плоскости / Р.Ю. Николаев, А.А. Мельников, А.В. Борисов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2014. – № 10. – С. 227-236.

8. Савин, А.А. Взаимосвязь способности поддерживать равновесие с антропометрическими данными у спортсменов-борцов / А.А. Савин, А.А. Мельников // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. – 2010. – № 4. – С. 97-103.

9. Тришин, А.С. Билатеральная оценка поструральной устойчивости у квалифицированных баскетболистов / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 213-215.

10. Тришин, Е.С. Специфика произвольной поструральной регуляции квалифицированных боксеров / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин Д.С. Шипенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 227-228.

УДК: 796.01:612+796.325

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Т.Ю. Черкесов, А.Н. Коноплева, Л.К. Шерхова, Р.М. Биттиров
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова

Аннотация. В статье раскрываются результаты проведенных в тренировочном процессе исследования по влиянию занятий волейболом на психофизиологические особенности юных волейболистов в возрасте 13-14 лет.

Ключевые слова: волейбол, психофизиологические особенности, сложная зрительно-моторная реакция, вариационная кардиоинтервалометрия, механизмы регуляции физиологических функций.

Актуальность. Волейбол предъявляет существенные требования к психофизиологическим функциям спортсменов. Он оказывает влияние на формирование личности волейболиста. Участие в спортивной деятельности не только развивает физическую, техническую и тактическую подготовку, но и вызывает психологические изменения, особенно в сфере личности [1].

В то же время, недостаточно исследованы психофизиологические особенности занимающихся волейболом, особенно в подростковом возрасте, когда школьники активно включаются в спортивную деятельность. Подростковый возраст является ключевым этапом развития личности, включая ее биологический и социальный аспекты. В этом возрасте формируются устойчивые личностные качества и устанавливаются важные механизмы психической регуляции, такие как направленность, самооценка и притязания [4, 5].

Подростковый возраст отличается особенностями в росте и развитии

организма, физиологическими процессами и половым развитием. Многие изменения, происходящие в этом возрасте, непосредственно связаны с физической активностью подростков [3].

Таким образом, необходимость проведения данного исследования обусловлена рядом противоречий:

- между особенностями подросткового возраста и необходимостью формирования устойчивой системы личностных качеств;
- недостаточностью информации о психофизиологических особенностях волейболистов, особенно в подростковом возрасте, и актуальностью таких данных.

Задача исследования:

1. Исследовать, используя метод вариационной кардиоинтервалометрии и сложную зрительно-моторную реакцию, влияние занятий волейболом на психофизиологическое состояние подростков.

Гипотеза данного исследования заключается в предположении, что занятия волейболом оказывают положительное влияние на развитие психофизиологических качеств подростков в возрасте 13–14 лет, способствуя оптимизации алгоритма психофизической саморегуляции.

Исследования проводились в институте педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова, в период с октября 2022 года по апрель 2023 года.

Для решения поставленной задачи было проведено экспериментальное исследование, которое включало использование специального устройства для психофизиологического тестирования – УПФТ-1/30 «Психофизиолог» [6]. Тестирование проводилось в условиях, характерных для тренировок спортсменов. Для оценки состояния вегетативной нервной системы (ВНС) участников и общего функционального состояния человека была применена методика вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ).

Кроме того, в ходе исследования была изучена сложная зрительно-моторная реакция, которая позволяет оценить динамику скорости нервных процессов, уровень зрительно-моторной координации, а также общий уровень работоспособности и активности центральной нервной системы.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов в возрасте 13–14 лет, которые занимаются волейболом не менее 1 года и играют в разных амплуа - нападающий, либеро и связующий. Все участники эксперимента являются учениками ГКУ «Спортивная школа № 1 по волейболу и мини-футболу» г.о. Нальчик.

При изучении способностей организма к адаптации, мы провели анализ спектральных компонентов, основываясь на исследовании Л.А. Бокерия «Вариабельность сердечного ритма» [2]. Результаты нашего исследования представлены на рисунке 1.

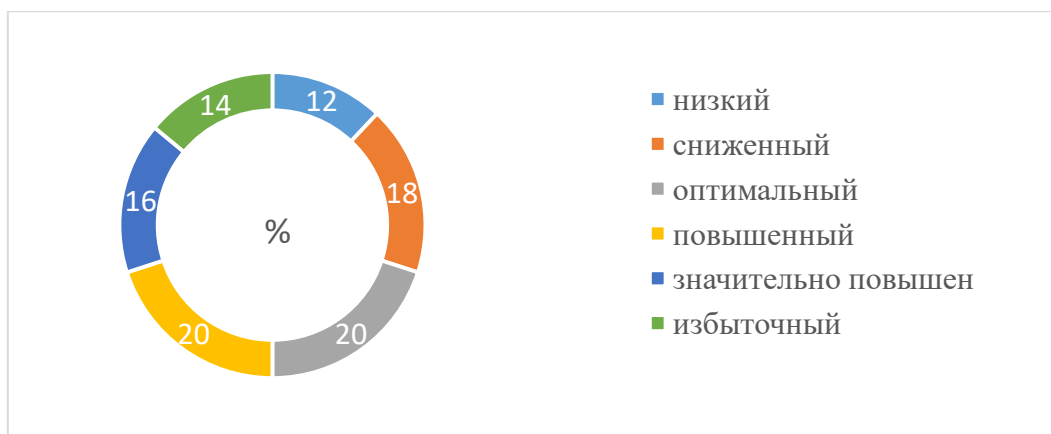


Рисунок 1 – Адаптационный потенциал волейболистов, участвующих в эксперименте

Полученные показатели эксперимента в процентном соотношении выглядят следующим образом: 30% – низкий и сниженный уровень адаптационного потенциала, у 20% испытуемых была зафиксирована условная норма с оптимальным режимом функционирования. Высокий уровень тренированности и формирования резервов адаптации зафиксировано 20% волейболистов.

Для 30% участников эксперимента был характерен значительно повышенный и избыточный адаптационный потенциал, выражающийся в большем дисбалансе расхода энергии и состояния вегетативной системы.

Состояние механизмов регуляции физиологических показателей организма волейболистов характеризуется определенными диапазонами абсолютных величин HF, LF, VLF.

HF - меньше 300 мс^2 представляет низкий уровень восстановительного потенциала. Умеренный уровень восстановительного потенциала соответствует уровню $300-700 \text{ мс}^2$. Более 700 мс^2 показывает высокий уровень восстановительного потенциала.

На рисунке 2 отражено соотношение различных компонентов в спектре, полученном при анализе коротких записей.

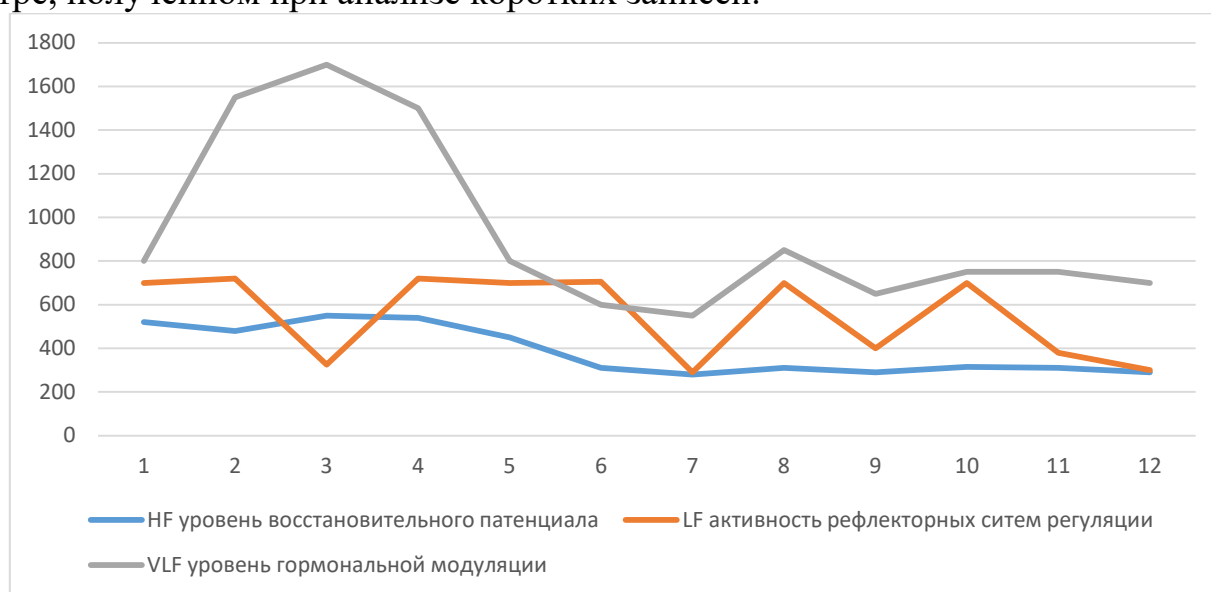


Рисунок 2 – Спектральные характеристики ВКМ

Очевидно, что у троих испытуемых низкий уровень восстановительного потенциала. Большая часть группы (60%) отличилась умеренным уровнем восстановительного потенциала, у одного человека был отмечен по результатам теста высокий уровень восстановительного потенциала.

LF-диапазон отражает активность рефлекторных систем регуляции, при длительной активности которых происходит истощение энергетических ресурсов органов и систем. Показатель LF меньше 300 мс^2 представляет собой низкий уровень мобилизующего потенциала. Умеренный уровень мобилизующего потенциала составляет $300\text{-}700 \text{ мс}^2$, а больше 700 мс^2 - высокий уровень мобилизующего потенциала испытуемых.

В наших исследованиях 70% испытуемых отличились высоким уровнем мобилизующего потенциала, 20% - умеренным и 10% низким уровнем.

Если VLF-диапазон, отражающий работу вазомоторного центра и гуморальных механизмов регуляции, меньше 700 мс^2 , то это низкий уровень регуляторных механизмов. VLF-диапазон от 700 до 1300 мс^2 - умеренный уровень гормональной модуляции регуляторных механизмов, а больше 1300 мс^2 - высокий уровень регуляторных механизмов. Низкий уровень гормональной модуляции регуляторных механизмов по показателям VLF был обнаружен у 30% испытуемых, у 40% - умеренный уровень, и 30% волейболистов показали высокий уровень регуляторных механизмов.

Используемая методика сложной зрительно-моторной реакции характеризует возбудимость коркового отдела зрительного анализатора, скорость проведения сигнала возбуждения по рефлекторной дуге до эффектора включительно, а также сократительную функцию. Фиксируемое время от начала подачи сигнала до ответной реакции организма затрачивается на проведение и обработку информации в высших отделах мозга и по этой причине служит показателем состояния центральной нервной системы.

В процессе проведения теста сложной зрительно-моторной реакции нами регистрированы такие показатели как время ответной реакции и количество ошибочных действий. Ошибкой считается - неправильный ответ, пропуск сигнала, преждевременное нажатие на кнопку.

Данный тест предназначен для определения подвижности нервных процессов в центральной нервной системе. Поскольку предлагает более сложный процесс обработки сенсорной информации ЦНС, то скорость реакции больше, чем скорость при проведении теста простой реакции.

При анализе сложной зрительно-моторной реакции все участники были разделены исходя из их игрового амплуа на 3 группы: связующий, нападающий и либеро.

Полученные результаты показателей сложной зрительно-моторной реакции, позволяющие оценить состояние сенсомоторных реакций представлены таблицы 1.

По результатам тестов были выявлены следующие закономерности:

1. Не выявилось не одного игрового амплуа, превосходящего остальных в результатах исследуемых параметров;

2. Если рассматривать уровень сенсомоторных реакций, то худший результат показывают либеро, а связующие и нападающие примерно равны по этому показателю;

3. Среднее время реакции лучше у либеро, а худший показатель у связующих;

4. Уровень безошибочности выше у нападающих, либеро опять же показали худший результат в этом параметре.

Таблица 1 – Результаты теста сложной зрительно-моторной реакции

Амплуа волейболистов	Зарегистрированный уровень сенсомоторных реакций	Среднее значение времени реакции, мс	Безошибочность
нападающий	3,33	355,67	3,83
либеро	1,33	329,67	1,33
связующий	3,20	362,00	3,00

Показатели уровня сенсомоторных реакций и значения среднего времени реакции позволяют утверждать, что выбранные тренером амплуа соответствуют психофизиологическим особенностям конкретных игроков. Однако, низкий уровень безошибочности зарегистрированный у связующих говорит о необходимости проведения специальных тренировочных мероприятий, позволивших повысить этот показатель.

Заключение. Проведенные нами исследования выявили, что занятия волейболом положительно влияют на морфофункциональные и психофизиологические особенности подростков 13-14 лет. Особенно стоит отметить хороший уровень функциональной готовности у тех подростков, которые регулярно занимаются этим видом спорта. В результате анализа сложной зрительно-моторной реакции участников исследования, обнаружено, что она может различаться в зависимости от амплуа игрока. Это указывает на специфические особенности нервных процессов, влияющих на реакцию игроков во время игры.

Список литературы

1. Беленко, И.С. Психофизиологический профиль и вегетативный статус у юных волейболистов и баскетболистов 10-15 лет, занимавшихся в режиме ДЮСШОР / И. С. Беленко, А. В. Шаханова, А.А. Кузьмин // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп: Изд-во АГУ. - 2009. - № 3. - С. 75-86.

2. Бокерия Л.А. Вариабельность сердечного ритма: Методы измерения, интерпретация, клинические испытания/ Л.А. Бокерия, О.Л. Бокерия, И.В. Волковская. – М: Анналы аритмологии. – 2009. - №4, том 6. – С. 21-33

3. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009 с.

4. Кудряшова Т.И. Морфофункциональные особенности детей 11 - 15 лет (на примере толкания ядра) / Т.И. Кудряшова // Харьков. : Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Издательство: Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины. – 2003. - №3 С. 110-120.

5. Кураев, Г.А. Исследование механизмов формирования, развития и сохранения

психофизиологического здоровья, учащихся в динамике обучения / Г.А. Кураев // Валеология. - 2002. - № 3. - С. 60-65.

6. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ 1/30 «Психофизиолог». Методический справочник. / Таганрог: НПКФ «Медиком МТД»

УДК: 796.035-055.2

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИЦ 15–16 ЛЕТ

Е.С. Шенцова, Н.И. Романенко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье представлен анализ влияния занятий слайд-аэробикой на морфофункциональное состояние школьниц 15-16 лет. Выявлены существенные изменения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной систем девушек.

Ключевые слова: школьницы 15-16 лет, слайд-аэробика, морфофункциональное состояние.

На сегодняшний день остро встает проблема укрепления здоровья школьников, а также формирование их осознанного отношения к занятиям физической культурой, в связи с чем необходим поиск оптимальных средств и методов физического воспитания, удовлетворяющих потребности подрастающего поколения [1]. Вот уже несколько десятилетий одним из востребованных направлений оздоровительного фитнеса является аэробное и, в частности, аэробика с оборудованием [3, 4]. Большую популярность у женского пола завоевывает слайд-аэробика, где за счет скольжения во фронтальной плоскости на специальной слайд доске значительное мышечное напряжение приходится на нижние конечности, а именно на приводящие и отводящие мышцы бедра. Характерной чертой данного вида аэробики является отсутствие ударной нагрузки, что делает ее менее травмоопасной и привлекательной для широкого круга занимающихся [2, 5].

Целью исследования явилось выявление особенностей влияния занятий слайд-аэробикой на морфофункциональное состояние школьниц 15-16 лет.

Экспериментальной базой послужил фитнес-клуб «X-fit Юбилейный» города Краснодара, где участвовало 28 школьниц 15-16 лет. Контрольная группа (n=14) занималась базовой аэробикой, экспериментальная группа (n=14) – слайд-аэробикой. Девушки обеих групп занимались 3 раза в день по 60 минут в течение 4-х месяцев. Занятия отличались тем, что в подготовительной и основных частях выполнялись специфические для каждого вида аэробики упражнения.

В начале эксперимента по показателям морфофункционального состояния достоверных различий не выявлено. Через 4 месяца регулярных занятий выявлены следующие изменения. Длина тела увеличилась у девушек обеих групп в экспериментальной группе на 0,9 в контрольной на 0,6 см, что свидетельствует о еще продолжающихся ростовых процессах в данном возрасте.

У школьниц ЭГ обнаружено достоверное ($p < 0,01$, при $t = 4,38$) снижение веса тела, увеличение окружности грудной клетки ($p < 0,05$, при $t = 2,54$). Показатели жизненной емкости увеличились, но не являлись достоверными ($p > 0,05$, при $t = 1,67$). Однако достоверным ($p < 0,05$, при $t = 2,76$) оказались значения жизненного индекса, за счет снижения веса тела и увеличения ЖЕЛ. Достоверно ($p < 0,01$, при $t = 4,30$) улучшились показатели пробы Руффье, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы. У школьниц до эксперимента была выявлена повышенная ($18,3 \pm 0,8$) возбудимость симпатического отдела нервной системы по значениям ортопробы, после эксперимента – нормальная ($14,6 \pm 0,6$). Достоверно ($p < 0,05$, $p < 0,01$, при $t = 3,02$, $t = 4,55$) улучшились показатели проб Штанге и Генчи, характеризующих функцию внешнего дыхания на вдохе и выдохе соответственно.

Наибольший относительный прирост выявлен в показателях Генче – 41,9%, Штанге – 38%, Руффье – 32,1% (рисунок).

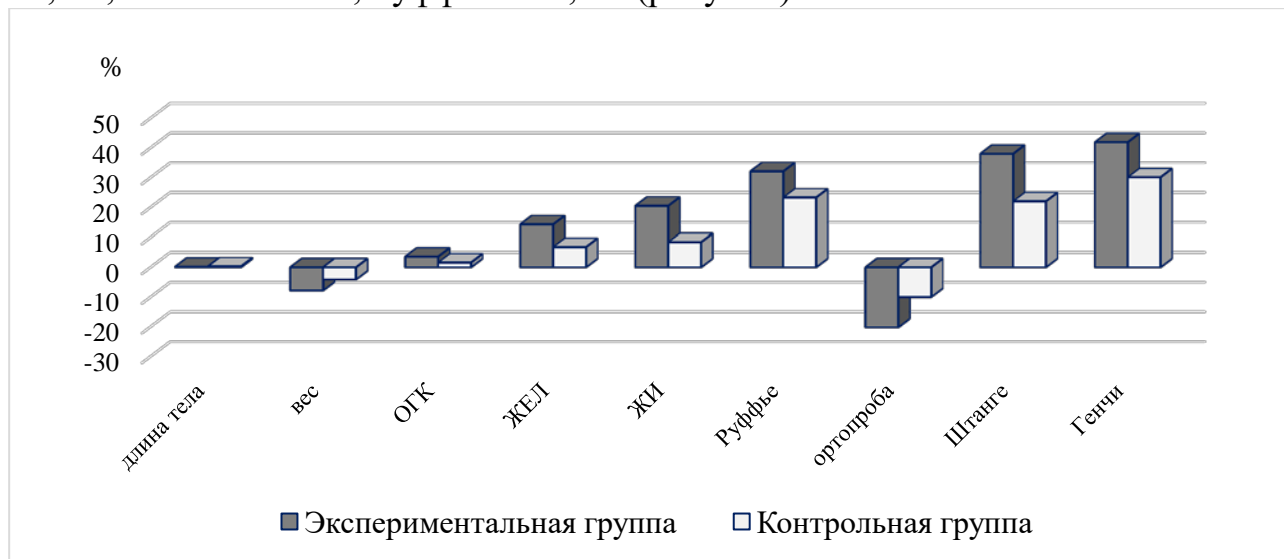


Рисунок – Показатели относительного прироста морфофункционального состояния школьниц 15–16 лет

У школьниц контрольной группы произошла положительная динамика, однако достоверными были только показатели в пробах Руффье и ортопроба.

По окончании эксперимента обнаружены межгрупповые различия в значениях жизненного индекса, пробе Руффье, ортопробе, пробах Штанге и Генчи.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлены значительные изменения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной систем организма школьниц 15-16 лет, занимающихся

слайд-аэробикой по сравнению с базовой, что подтверждает эффективность данного вида аэробики.

Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистров / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 246 с.

2. Землякова, З.С. Влияние занятий слайд-аэробикой на функциональное состояние и физическое развитие студенток / З.С. Землякова, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 86-88.

3. Кузьмина, В. А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В. А. Кузьмина, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9(163). – С. 177-181.

4. Сударь, В. В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста / В. В. Сударь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 199-200.

5. Филимонова, О. С. Особенности влияния занятий слайд-аэробикой на физическую подготовленность девушек 17-20 лет / О. С. Филимонова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 206-207.

УДК: 796.065

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ И СУДЕЙСКИХ БРИГАД ПО ПРИЕМУ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

Н.Г. Шубина, М.С. Шубин, М.О. Карзакова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, полученные в ходе изучения приказа Минспорта России от 22.02.2023г.№ 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и Правил соревнований по виду спорта «легкая атлетика», утвержденных приказом № 153 Минспорта России от 09.03. 2023 г. Проблема достоверности результатов тестирования в легкоатлетических тестах Комплекса ГТО являлась актуальной, как при реализации Комплекса редакции прошлых лет, так и в настоящее время. Целью исследования является систематизация требований к организации и приему легкоатлетических нормативов ВФСК ГТО новой редакции.

Ключевые слова: комплекс ГТО, ступень, легкоатлетический норматив, тестирование.

С введением в феврале 2023 года в действие «Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее Комплекс), насчитывающего вместо имеющих место ранее одиннадцати, восемнадцать ступеней [3], возникла острая необходимость в подготовке большого количества спортивных судей, способных осуществлять качественную организацию и судейство соревнований по тестированию населения в рамках введенного Комплекса.

Современные спортивные судьи, имеющие категории спортивного судьи различного уровня (от третьей до всероссийской), имеют специализацию, строго направленную на один отдельно взятый вид спорта. Физкультурные и спортивные мероприятия ВФСК ГТО требуют участие спортивного судьи в тестировании населения в различных видах испытаний. Однако, при организации тестирования по нормам Комплекса, прием нормативов должны обеспечивать спортивные судьи, имеющие действующую на момент приема испытаний категорию по виду спорта, к которому относится принимаемый норматив.

Программа повышения квалификации спортивных судей предусматривает различные стороны деятельности судьи ВФСК ГТО: ему необходимо знать требования, предъявляемые к спортивным судьям, права и обязанности спортивных судей, обеспечивающих тестирование по нормативам испытаний; порядок подготовки мест проведения тестирования; правила работы в автоматизированной информационной системе Комплекса ГТО (АИС ГТО); владеть навыками судейства по нормативам испытаний; организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний [1].

Коснемся конкретно приема испытаний легкоатлетических дисциплин, которые присутствуют в каждой из восемнадцать ступеней Комплекса. Следует отметить, что прием испытаний Комплекса должен проводиться в полном соответствии с правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика. Однако, в процессе организации мероприятий по приему легкоатлетических испытаний могут иметь место некоторые изменения, которые не противоречат правилам вида спорта, но значительно упрощают их прием. В первую очередь это связано с ограниченным количеством спортивных судей, осуществляющих прием нормативов.

В испытаниях, определяющих скоростные возможности испытуемых (в зависимости от ступени Комплекса бег на дистанциях от 10 до 100 метров), прием нормативов можно проводить не только на беговой дорожке стадиона, но и на асфальтовом покрытии, но при обязательном разделении беговой площадки на отдельные дорожки шириной 1,22 метра, разделенные белыми линиями шириной 5 сантиметров. Количество испытуемых в одном забеге не более четырех. Результат фиксируется ручным секундомером с точностью до 0,1 секунды. Испытуемым разрешается использовать по своему усмотрению один из вариантов старта: либо «низкий», либо «высокий». Судьи должны обеспечить наличие стартовых колодок на каждой беговой дорожке. Независимо от варианта старта, в данном тестировании подаются стандартные три команды «на старт», «внимание», «марш». Испытуемый, совершивший фальстарт, отстраняется от участия в сдаче испытания в данной дисциплине. Количество судей должно быть не менее восьми: в том числе старший судья, стартер, два хронометриста, два судьи на финише, секретарь и судья при участниках, желательно привлечь для помощи волонтеров.

К испытаниям, определяющим выносливость, относятся (в зависимости от ступени Комплекса): шестиминутный бег; смешанное передвижение от 1000 до 2000 метров; смешанное передвижение по пересеченной местности; бег на дистанцию от 1000 до 3000 метров; кросс (бег по пересеченной местности) на дистанцию от 3 до 5 км; скандинавская ходьба на 3 км. На всех дистанциях подаются команды: «на старт», «марш», команда «внимание» отсутствует. В состав судейской бригады в тестах на выносливость, кроме перечисленных судей в испытаниях на скорость, обязательны судьи на дистанции в количестве от 2 до 4, которые наблюдают за тестируемыми во время каждого забега на предмет нарушения правил. За исключением смешанного

передвижения, при выполнении теста испытуемые не должны останавливаться или переходить на ходьбу.

С целью определения скоростно-силовых возможностей (со 2-й по 11-ю ступени Комплекса) в число испытаний внесен один тест - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый должен выполнить отталкивание четко одновременно двумя ногами, исключая преждевременный «подскок», разрешен взмах руками и подъем на носки ступни в момент отталкивания [4]. Измерение производится по перпендикулярной линии от ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого до линии отталкивания. Результат, каждой из трех предоставляемых испытуемому попыток, записывается в сантиметрах, в зачет принимается результат лучшей попытки. В случае трех нерезультативных попыток, испытуемому дополнительные попытки не предоставляются. Выполнять попытки разрешается последовательно в порядке записи в протоколе, допускается выполнение каждым испытуемым сразу всех трех попыток. время одной попытки не должно превышать одну минуту. С целью обеспечения безопасности желательно выполнять тест с приземлением на мягкое покрытие (песок, опилки) и избегать выполнение прыжка на твердое покрытие. Данное тестирование обеспечивают следующие судьи: старший судья, два судьи-измерителя, секретарь, судья при участниках и волонтер, заравнивающий место приземления после каждой попытки.

Оценка координационных способностей производится с применением следующих тестов:

- для испытуемых 1-й и 2-й ступеней Комплекса - метание теннисного мяча в цель (обруч диаметром 90 сантиметров), расположенную на высоте 2 метра от пола (по нижнему краю обруча) с дистанции 5 метров; испытуемому предоставляется последовательно 5 попыток; при попадании в обод обруча, попытка засчитывается; состав судей: старший судья, секретарь и не менее 2-х волонтеров, отвечающих за возврат мяча в зону выброса снаряда;

- для испытуемых со 2-й по 5-ю ступени Комплекса - челночный бег 3×10 метров; при тестировании одновременно выполняют испытание не более двух человек; площадка разделена на дорожки шириной 1,22 метра, между испытуемыми обязательна свободная дорожка, обеспечивающая безопасность при повороте; в процессе поворота обязательно касание рукой поверхности дорожки за линией, ограничивающей дистанцию 10 метров; одновременно стартуют не более двух участников, не допускается выполнение старта «с прыжка», стартер подает две команды: «на старт» и «марш»; время пробега дистанции регистрируется ручным секундомером с точностью до 0,1 секунды.

В новой редакции Комплекса введены испытания в категории «прикладные навыки», к которым относятся:

- для испытуемых с 3-й по 5-ю ступени – метание мяча весом 150 граммов; зона приземления снаряда не должна превышать по ширине 15 метров; испытуемому предоставляется три попытки (допускается метание как с

места, так и с разбега); желательны выполнять метание поочередно в порядке записи в протоколе с целью возможности отдыха между попытками; результат каждой из трех предоставляемых испытуемому попыток, записывается в метрах (без учета сантиметров), в зачет принимается результат лучшей попытки; в случае трех нерезультативных попыток, испытуемому дополнительные попытки не предоставляются; с целью обеспечения безопасности испытуемый не должен покидать зону выброса мяча до момента его приземления; состав судей: старший судья, два судьи измерителя, секретарь, судья при участниках и не менее 2-х волонтеров, отвечающих за возврат мяча в зону выброса снаряда;

- для испытуемых с 6-й по 11-ю ступени – метание спортивного снаряда весом 500 граммов (для лиц женского пола) и 700 граммов (для лиц мужского пола); особенности проведения тестирования (за исключением веса снаряда) идентичны проведению тестирования в метании мяча весом 150 граммов; возможно по решению главного судьи выполнять три попытки подряд (например, при плохой погоде).

В сравнении с нормативами испытаний Комплекса прошлых лет, в новой редакции отменен такой легкоатлетический тест, как «прыжок в длину с разбега», часть тестов, которые значились в разделе «по выбору» обозначены в категории «прикладные навыки», что в какой-то мере облегчило сдачу нормативов испытаний.

В целом, прием легкоатлетических испытаний ВФСК ГТО, принятых в 2023 году, требует от спортивных судей в первую очередь знаний правил соревнований по легкой атлетике; быть вежливым и корректным по отношению к участникам испытаний и их представителям; быть честными при регистрации результатов тестов; неукоснительно соблюдать правила безопасности в процессе тестирования. Именно поэтому необходимо регулярное повышение квалификации для спортивных судей, осуществляющих прием испытаний комплекса ГТО.

Список литературы

1. Ляховенко, О.С. Проблемы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в вузе / О.С. Ляховенко, Н.Г. Шубина / Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2019 г. г. Краснодар): материалы конференции. - Краснодар, КГУФКСТ, 2019. – часть 2. – С. 84.

2. Правила вида спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusathletics.info/> - Профессионалам – Судьи.

3. Приказ Минспорта России от 22.02.2023г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>.

4. Шубина, Н.Г. Судейство соревнований по избранному виду спорта: легкая атлетика / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 86 с.

УДК: 796.011.1

**АНАЛИЗ ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ
В ТРЕБОВАНИЯХ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)»
ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Н.Г. Шубина, М.С. Шубин, С.П. Аршинник

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, полученные в ходе изучения приказа Минспорта России от 22.02.2023г.№ 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" в части II, касающиеся требований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Целью исследования является определение соответствия некоторых тестов Комплекса особенностям в состоянии здоровья тестируемых.

Ключевые слова: комплекс ГТО, ступень, тест, нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее Комплекс) имеет почти вековую историю, но в последние годы в связи с активным развитием в Российской Федерации адаптивного спорта, проведением большого количества массовых мероприятий и спортивных соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также открытием по всей стране школ адаптивного спорта и центров спортивной подготовки, возникла необходимость в разработке ВФСК ГТО и для данной категории населения. Впервые нормативы Комплекса ГТО для инвалидов были утверждены в 2019 году, внедрению комплекса способствовала активная работа с данной категорией населения в течение нескольких лет, когда в 14 регионах страны было проведено апробирование тестов и нормативов. Результаты пилотного проекта первого Комплекса показали, что испытания (тесты) и нормативы не были достаточно проработаны составителями, и зачастую не соответствовали степени состояния здоровья инвалидов, желающих выполнить испытания [2].

В 2023 году Минспортом России подготовлены и утверждены новые требования ВФСК ГТО, в состав которых в разделе II включены нормативы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени заболевания [3]. Следует отметить, что Комплекс для лиц с отклонениями в состоянии здоровья не имеет обязательных тестов, все испытания предлагаются тестируемым по выбору. В целом утвержденные испытания (тесты) доступны для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а нормативы соответствуют степени заболеваний. Однако, анализ тестов и отдельных нормативов показал,

что в некоторых случаях не учтена в полной мере степень заболевания тестируемых, отдельные нормативы завышены, имеют место трудно выполнимые испытания.

В тестах для лиц с интеллектуальными нарушениями в ряде возрастных групп завышено количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса. Например, в третьей ступени, количество испытаний – 16, а для получения знака ГТО необходимо выполнить 6 (для сравнения в Комплексе для лиц без отклонений в состоянии здоровья таких испытаний соответственно 13 и 5). Не совсем понятно, почему в составе тестов имеет место, начиная с 3-й по 8-ю ступени (возраст тестируемых от 10 до 24 лет), «прыжок в длину с разбега». Это достаточно трудное в техническом исполнении легкоатлетическое упражнение, и в новой редакции Комплекса отсутствует даже у абсолютно здоровых тестируемых. В то же время для оценки скоростно-силовых возможностей с 3-й по 10-ю ступени включен тест «метание мяча весом 150 г». Да, для детей от 10 до 15 лет данный тест вполне отражает уровень скоростно-силовой подготовленности, но начиная с 16 лет (6-я ступень) и до 34 лет (10-я ступень) рациональнее было бы включить в число испытаний «метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г». Для испытуемых 1-й и 2-й ступеней, как для девочек, так и для мальчиков включен тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», как показатель физического качества «сила», который отсутствует в нормативах Комплекса для здоровых детей. Для оценки физического качества «выносливость» в 14-й и 15-й ступенях включены абсолютно противоречащие один другому испытания: «бег на 2000 м» с временным нормативом и «кросс (бег по пересеченной местности)» без учета времени), причем норматив в кроссе на бронзовый знак - преодоление дистанции длиной всего в 1 км, а на золотой знак - в 2 км. В 16-й и 17-й ступенях также включен временной норматив в скандинавской ходьбе на 4 км для мужчин и на 3 км у женщин, и в то же время имеет место норматив в испытании «смешанное передвижение по пересеченной местности» без учета времени - у мужчин на золотой знак дистанция длиной 3 км, у женщин - 2 км.

В испытаниях для лиц с нарушением зрения наблюдается некоторое несоответствие тестов в возрастных группах. Так в тесте «метание теннисного мяча в озвученную цель с дистанции 6 метров» не указано расположение цели (горизонтально или вертикально). Для лиц с остаточным зрением это испытание включено начиная с 1-й ступени, а для лиц тотально слепых только с 3-й ступени, а в первых 2 ступенях для тотально слепых обозначен тест «метание теннисного мяча», причем нет уточнения каким способом будет произведено метание мяча (с места или с разбега). Возможно следует уточнить способ выполнения метания мяча, обозначив как метание «с места», так как в данном возрасте тотально слепым детям трудно выполнять метание с разбега. Не совсем понятно по какому принципу формировались нормативы в тесте «метание теннисного мяча в озвученную цель с дистанции 6 метров»: так, для лиц с остаточным зрением в 3-й ступени количество бросков состав-

ляет 5, а для тотально слепых – 10; а начиная с 6-й ступени тотально слепые должны выполнять 20 бросков, а лица с остаточным зрением все также 10 бросков. В 16-й, 17-й и 18-й ступенях для лиц с остаточным зрением предлагается выполнять всего 5 бросков, а для тотально слепых - 20 бросков! Для лиц с остаточным зрением, начиная с 6-й ступени, включен тест «рывок гири весом 16 килограммов» с количеством повторений на золотой знак: для тестируемых 6-й и 7-й ступени - 8 раз; 8-й ступени - 24 раза; 9-й ступени - 20 раз; 10-й и 11-й ступеней - 16 раз; 12-й и 13-й ступени - не менее 14 раз. Следует отметить, что для лиц с нарушением зрения силовые упражнения со значительным напряжением, каким является рывок гири, весьма опасны и, возможно, данный тест следует заменить. В тестах на определение скоростных возможностей (бег от 10 до 100 м) не уточнены особенности выполнения испытаний (желательно добавить: «с сопровождающим»), особенно в 1-й и 2-й ступенях, в связи с низкими возможностями выполнять бег прямолинейно. В тестах на «выносливость» («кросс по пересеченной местности»), когда на трассе кросса могут быть спуски и подъемы и различные препятствия, для лиц тотально слепых также нужен сопровождающий. В методических указаниях по приему испытаний ВФСК ГТО для лиц с нарушением зрения, предназначенных в первую очередь для организаторов тестирования, указаны особенности выполнения данного упражнения, но обычный человек, планируя сдачу нормативов, и ознакомившись с требованиями, не будет иметь ясности в подготовке к выполнению теста. Для тестируемых 6-й, 7-й, 8-й ступеней включен тест «прыжок в длину с разбега», весьма сложное упражнение для тотально слепых, из-за неподготовленности они не всегда способны выполнить разбег прямолинейно и после отталкивания возможно приземление за пределами зоны с песком.

Испытания для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей предполагают во всех ступенях в тесте «плавание без учета времени» единый норматив, как для лиц с односторонней, так и с двухсторонней ампутацией, что ставит данные категории тестирующихся в неравные условия. В испытании на уровень развития физического качества «выносливость» (3-я, 4-я ступени) имеют место абсолютно неравноценные тесты: «бег на 800 метров» с временным нормативом и «кросс (бег по пересеченной местности)» без учета времени на дистанции, незначительно превышающей 800 метров. Количество испытаний на «координационные способности» разнятся по количеству для лиц с односторонней ампутации (3) и двухсторонней ампутации (2) во всех ступенях.

Испытания, предложенные для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей, разделены в соответствии с возможностями тестируемых: имеют место тесты, которые будут выполнены из положения сидя на инвалидной коляске, или из положения стоя на протезе (протезах). Тесты «передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)» и «плавание без учета времени» имеют единый норматив в длине преодолеваемой дистанции, что ставит в неравные условия ис-

пытуемых с двухсторонней ампутацией нижних конечностей. Выполнение теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» из-за отсутствия качественных протезов может быть проблематично для лиц, имеющих ампутацию нижних конечностей выше коленного сустава. Тест «выкрут в плечевых суставах», на наш взгляд, не совсем рационален для лиц старше 60 лет, а норматив для данной возрастной категории несколько завышен, например, разница в нормативе на золотой знак в возрасте 50 лет и 69 лет составляет всего 3 см.

Испытания для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга разделены и предполагают отдельные нормативы при травме шейного отдела позвоночника, однако тест «бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)» имеет единый норматив, без учета степени травмы и функциональных возможностей испытуемого. Это в полной мере относится и к таким испытаниям, как «выкрут в плечевых суставах» и «наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами». Для данной категории лиц во всех 18 ступенях испытания идентичны, изменяются только цифровые значения в исчислении нормативов. Возможно, следует в последующих редакция Комплекса ввести для лиц старше 20 лет более существенные испытания, отражающие уровень физической подготовленности взрослого человека.

Следует отметить, что лица, больные церебральным параличом имеют различную степень поражения (от тяжелой до умеренной). В детском возрасте это диплегия, когда у ребенка наблюдается нарушение нормального функционирования мышц рук и ног; атеоз - регулярные сокращения мышц беспорядочного и отрывистого характера; атаксия - частичная или полная потеря координации произвольных мышечных движений [1]. Испытания Комплекса не предполагают разделение инвалидов с церебральным параличом по направленности и степени тяжести заболевания. В тестах отсутствуют различия для лиц, имеющих сложности в управлении верхними или нижними конечностями, например, в испытаниях на уровень развития физического качества «сила»: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; «приседание на двух ногах»; «поднимание туловища из положения лежа на спине». Для детей, такие нормативы, как «бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)» и «метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)» вполне доступны. А такой тест как «удар по мячу на точность в квадрат 1,5 × 1,5 м, с дистанции 3 м (количество попаданий из 10 попыток)» для лиц, имеющих высокий уровень спастичности нижних конечностей вызовет затруднения, при этом норматив попадания в обозначенный квадрат достаточно высокий, например, в 5-й ступени на золотой знак нужно выполнить 8 попаданий.

Для лиц с низким ростом количество ступеней в Комплексе ГТО меньше (17), чем у остальных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья (18). В спортивной классификации для лиц с низким ростом предусмотрены два соревновательных класса для женщин при длине тела менее 125 сантиметров и менее 137 сантиметров, а для мужчин при длине тела менее

137 сантиметров и менее 145 сантиметров, в испытаниях Комплекса такой градации нет, что ставит в неравные условия тестируемых старше 18 лет, особенно в таком тесте, как «метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров». Также не учтены особенности сгибания руки в локтевом суставе, которые как правило имеют место у лиц с нормальной длиной позвоночника и укороченными конечностями. При наличии неполного разгибания руки в локтевом суставе в таких тестах, как: «сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью»; «подтягивание из виса на высокой перекладине»; «метание мяча весом 150 граммов»; «наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» выполнение нормативов будет затруднено.

Нормативы Комплекса для лиц с нарушением слуха в большинстве тестов, при сравнении с ЕВСК для спорта слепых, вполне соответствуют уровню нарушения здоровья.

Одной из положительных сторон введения ВФСК ГТО для лиц с инвалидностью является то, что подготовка к сдаче и сдача испытаний Комплекса будет способствовать укреплению здоровья, развитию умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, повысит не только интерес данной категории населения к занятиям физической культурой, но и мотивацию к регулярным занятиям в спортивных секциях и к участию в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Литвинов, Г.Г. Справочник тренера по адаптивному спорту: сборник методических материалов / Г.Г. Литвинов, Н.Г. Шубина, В.Г. Звягинцева и др. - Краснодар: Департамент по физической культуре и спорту Краснодарского края, 2006. - 204 с.

2. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (152). – С. 54–57.

3. Приказ Минспорта России от 22.02.2023г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>.

УДК: 796.011.1

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ «КАЗАЧЬЕЙ» ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСВИЙ В ВФСК ГТО В КАЧЕСТВЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

С.П. Аршинник, Д.А. Данилов

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В настоящее время в комплексе ГТО, по сути, не применяется принцип «учета региональных особенностей и национальных традиций», который предполагает использование традиционных средств физиче-

ского воспитания соответствующих регионов страны. Вместе с тем, специалистами Краснодарского края ведется определенная работа в этом направлении и выдвигается идея использования так называемой «казачьей» полосы препятствий, объединяющей в своем составе как элементы военно-прикладной подготовки, так и традиционные средства физического воспитания кубанских казаков. Авторами публикации развивается данная идея, и, при этом, прогнозируются позитивные изменения не региональной системы физического воспитания края.

Ключевые слова: комплекс ГТО, региональные испытания (тесты), «казачья» полоса препятствий, перспективы.

Известно, что каждая нация в зависимости от природно-климатических и социально-экономических условий проживания на протяжении многих лет вырабатывает определенную систему физического воспитания, в основу которой положены разнообразные физические упражнения и игры. В этой связи система физического воспитания трансформируется под влиянием различных преобразований, характерных для каждого народа [8]. Это обуславливает формирование традиций физического воспитания население страны и региона, – так называемую «народную физическую культуру» [1]. Неслучайно в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030-го года определена необходимость содействия «...развитию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов, населяющих Российскую Федерацию» [7].

Также известно, что одним из основополагающих принципов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является «принцип учета региональных особенностей и национальных традиций». Данный принцип в соответствии с Положением о ВФСК ГТО предусматривает возможность дополнительного включения двух «региональных» видов испытаний. При этом стоит отметить, что если другие принципы комплекса ГТО реализуются достаточно успешно, то «региональный» принцип комплекса ГТО в настоящее время практически не выполняется [3]. В частности, в современной научной литературе имеются лишь фрагментарные сведения относительно разработки и применения региональных традиционных средств физического воспитания в комплексе ГТО в качестве региональных испытаний. В этой связи целесообразна разработка соответствующих региональных тестов и нормативов испытаний.

Проведенные ранее исследования [2] свидетельствуют, что в условиях Краснодарского края наиболее целесообразным видом региональных испытаний комплекса ГТО является «казачья» полоса препятствий, объединяющая в своем составе как элементы военно-прикладной подготовки, так и традиционные средства физического воспитания кубанских казаков. При этом, «казачья» полоса препятствий как комплексное упражнение может служить уникальным дополнением к имеющимся тестам [2].

Можно отметить, что использование «казачьей» полосы препятствий позволяет спрогнозировать изменение как самого комплекса ГТО (его регио-

нального компонента), так и процесса и качества реализации физического воспитания на Кубани, в целом. Таким образом, внедрение «казачьей» полосы препятствий должно коснуться двух важнейших составляющих: Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и процесса физического воспитания, содержательным воплощением которого являются программы по физической культуре. При этом стоит отметить, что в настоящее время комплекс ГТО, как программно-нормативная основа системы физического воспитания, хоть и несколько «отдален» от нее, но все больше и больше с ней сближается [4]. В этой связи становится очевидным тот факт, что содержание комплекса ГТО и программ по физической культуре должны быть если не идентичным, то весьма близкими по составу используемых средств (видов испытаний, упражнений, тестов).

Таким образом, если комплекс ГТО будет содержать такое региональное испытание, как «казачья полоса препятствий», то региональная программа по физической культуре (либо соответствующий компонент Примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура») обязана включать соответствующий состав средств (элементов, упражнений, двигательных заданий).

В конечном итоге, с нашей точки зрения, использование «казачьей полосы препятствий» в качестве регионального испытания комплекса ГТО (подготовка и проведение соответствующих испытаний) позволит реализовать следующие перспективные направления реализации процесса физического воспитания:

- во-первых, создать интерес у занимающихся (особенно в классах «казачьих» и «школах») к самому комплексу ГТО, а также к истории и традициям кубанского казачества и, собственно, к занятиям традиционными физическими упражнениями кубанских казаков;

- во-вторых, обеспечить более высокий уровень готовности занимающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (процентного соотношения сдающих нормы ГТО) посредством того, что появляется новое дополнительное испытание (входящее в разряд «испытаний по выбору»), которое, как представляется, участники будут сдавать более успешно;

- в-третьих, благодаря использованию «казачьей полосы препятствий», как комплексного, координационно-сложного, требующего проявления многих физических способностей и прикладных навыков (быстроты, выносливости и силы, прыжков, метаний, преодоления преград, перемещений разными способами и т.п.) испытания, попутно будет повышаться уровень физической подготовленности занимающихся (соответственно, повышать уровень координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости);

- в-четвертых, попутно с общефизической будет совершенствоваться военно-прикладная подготовленность занимающихся в формате преодоления военизированных препятствий, выполнения военно-прикладных упражнений (метание гранаты, метание ножа, переползание по-пластунски, преодоление высоких вертикальных препятствий и т.п.);

- в-пятых, в связи с необходимостью синхронизации комплекса ГТО и процесса физического воспитания обучающихся предполагается модернизация программ по физической культуре с включением соответствующих элементов «казачьей» полосы препятствий, которую целесообразно включить в существующий раздел (модуль) Примерных рабочих программ по предмету «Физическая культура» (для 1–4 и 5–9 классов): «Прикладно-ориентированная физическая культура», а также «Спорт», которые, по мнению авторов соответствующих программ [5,6], должны, в том числе, заполняться «...национальными видами спорта..., играми и развлечениями, основывающимися на этнокультурных, исторических и современных традициях региона...», а также «...подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО...».

- в-шестых, дальнейшая популяризация «казачьей» полосы препятствий позволит «преобразовать» этот национальный вид физических упражнений в национально-прикладной вид спорта (возможно, включающий несколько спортивных дисциплин), предположим, именуемый, к примеру, «Казачье многоборье», в рамках которого могут присваиваться также спортивные разряды.

В конечном итоге использование «казачьей» полосы препятствий послужит возрождению и популяризации традиционных средств физического воспитания казачества.

Таким образом, с нашей точки зрения, применение «казачьей» полосы препятствий в конечном итоге позволит повысить эффективность процесса физического воспитания обучающихся (школьников и студентов) Краснодарского края.

Список литературы

1. Александров, С.Г. Генезис, систематика и технология использования народных игр кубанского казачества в физической подготовке учащихся кадетских корпусов: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: КГУФКСТ, 1999. – 229 с.

2. Аршинник, С.П. Использование «казачьей» полосы препятствий в качестве регионального испытания комплекса ГТО в Краснодарском крае / С.П. Аршинник, О.Д. Мельчуков // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс] : Материалы всероссийск. науч.-практ. конф. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – С.151-157.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / Авт. – сост. С. П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 184 с.

4. К вопросу о преобразовании системы физического воспитания граждан России с учетом реализации положений комплекса ГТО / С.А. Аршинник, В.А. Мартынова, В.И. Тхорев, М.С. Шубин, Н.Г. Шубина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. - № 1. – С. 28-38.

5. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» - Режим доступа - 47db3496358e18c6c35bf00a908ba379.pdf (fgosreestr.ru). - Дата обращения 18.10.2023.

6. Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура» - Режим доступа – [db3ed667e81512984478fc6701ed925b.pdf](https://fgosreestr.ru/) (fgosreestr.ru). - Дата обращения 18.10.2023.

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // URL:<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBVHXM05d.pdf>. - Дата обращения 18.10.2023.

8. Чермит, К.Д. Физические упражнения и игры адыгов: учеб. пособие / К.Д. Чермит, Я.К. Коблев, Н.К. Куприна. – Майкоп: Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства. – 1990. – 208 с.

УДК: 796.011.1

ЗНАЧИМОСТЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО

С.П. Аршинник, И.С. Горенюк

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Настоящее исследование обосновывает актуальное направление, связанное с проблемой определения двигательного режима школьников, позволяющего подготовиться и успешно выполнить нормативные требования комплекса ГТО. В исследовании использовался сравнительный анализ уровня регламентированной физической активности детей и младших подростков, способных сдать нормы комплекса ГТО на знак отличия. В результате исследования установлены временные параметры физической активности детей и подростков для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая активность, обучающиеся младшего школьного возраста, подростки, время занятий.

Известно, что в настоящее время современные школьники испытывают недостаток двигательной (физической) активности, нормативные показатели которой, по мнению некоторых специалистов, должны составлять от 6-8 до 12-14 часов в неделю [8,9]. При этом, очевидно, что данный уровень невозможно достигнуть посредством только лишь уроков физической культуры: необходимы дополнительные занятия физической культурой и спортом в форме внеурочных занятий, спортивных секций или самостоятельных физкультурных занятий [2,9].

Также известно, что комплекс ГТО представляет собой программно-нормативную основу, стандарт физической подготовки и подготовленности граждан нашей страны [4]. Исходя из этого, жители нашей страны должны осуществлять подготовку и выполнение нормативов ВФСК ГТО, обеспечивая, таким образом, выполнение целевых показателей «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2023 года». В этой связи Минспортом

РФ (№ 147 от 22.02.2023 г) разработан приказ «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в котором помимо, собственно, норм и требований к физической подготовленности представлены «Рекомендации к недельной двигательной активности» граждан нашей страны, в том числе и обучающихся, составляющих от 9 до 11 часов двигательной активности в неделю [7].

Стоит при этом отметить, что некоторые рекомендуемые виды двигательной активности (в частности, занятия в спортивных секциях и кружках) существенно влияют на степень подготовленности к испытаниям ГТО [1], другие же (в частности, физкультуринутки и утренняя гимнастика), - в меньшей степени [5]. Поэтому должны быть определены более приоритетные (в плане подготовки к испытаниям комплекса ГТО) виды физической активности, которые, при этом, должны иметь определенное содержание (а не быть лишь «двигательным фоном», который полезен для здоровья, но вовсе не подходит к подготовке к выполнению нормативов ГТО).

Кроме того, проведенные нами исследования свидетельствуют о том, что уровень физической активности должен быть дифференцирован в зависимости от искомого знака отличия комплекса ГТО: бронзового, серебряного или золотого [3]. Действительно, представляется логичным предположить, что степень достижения того или иного знака отличия комплекса ГТО должна быть обусловлена уровнем физической активности занимающихся: чем выше двигательный режим, тем, соответственно, выше знак отличия ВФСК ГТО. В контексте сказанного, можно предположить, что достижение бронзового знака отличия ВФСК ГТО может быть обеспечено одним режимом двигательной активности, а золотого – совершенного другим (более высоким).

Для подтверждения данного предположения нами было проведено исследование, направленное на определение примерных временных параметров регламентированной физической активности младших и средних школьников для подготовки их к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 952 обучающихся младших (дети 7-10 лет) и 60 учащихся средних классов (подростки 11-12 лет). Участникам исследования предлагалось посредством анкетного опроса оценить свой уровень физической активности (выраженный во временных затратах на физическую активность), а также участвовать в тестировании физической подготовленности по тестам, соответствующим испытаниям комплекса ГТО (I, II и III ступеней).

Далее по методу Стьюдента осуществлялось сравнение уровня физической активности (мин/неделю) школьников, выполнивших и не выполнивших нормативные требования ВФСК ГТО. Полученные в процессе исследования данные представлены в таблице.

Таблица 1 – Объем физической активности обучающихся младшего и среднего школьного возраста, выполнивших и не выполнивших нормативные требования ВФСК ГТО

Ступень комплекса ГТО	Объем физической активности, минут в неделю		
	Показатели выполнивших нормативные требования	Показатели не выполнивших нормативные требования	Р
Показатели мальчиков			
I	334±24,4	255±12,7	<0,01
II	417±33,2	251±11,9	<0,001
III	293±34,0	169±20,0	<0,01
Показатели девочек			
I	341±31,8	236±15,6	<0,01
II	353±35,2	240±12,3	<0,01
III	298±48,1	168±18,7	<0,05

Анализ полученных результатов, прежде всего, свидетельствует о том, что объем физической активности детей и младших подростков, способных выполнить нормативные требования ВФСК ГТО, достоверно выше, чем не справившихся и испытаниями. При этом среднестатистические временные параметры младших школьников, которые смогли выполнить требования комплекса ГТО, находятся в диапазоне от 5,5 до почти 7 часов в неделю. При этом, как правило, время занятий физической активностью школьников, достигших уровня серебряного знака отличия, превышает соответствующий показатель бронзового знака, а достигших золотого знака, соответственно, превышает показатель сверстников, достигших уровня серебряного знака. Кроме того замечено, что у мальчиков младшего школьного возраста степень двигательной активности несколько выше, чем у сверстниц-девочек. Установлено также, что временные показатели физической активности детей, которые достигли уровня золотого знака отличия ВФСК ГТО, составили, в среднем, почти 11,5 часов в неделю, что в общем соответствует рекомендуемым [7]. Таким образом, рекомендуемый Приказом Минспорта РФ № 117 от 22.02.23 объем двигательной активности предполагает подготовку именно к достижению золотого знака отличия ВФСК ГТО.

В тоже время сопоставление уровня физической активности подростков обоего пола 11-12 лет, выполнивших и не выполнивших нормативные требования комплекса ГТО, свидетельствует, с одной стороны, о том, что данный уровень у мальчиков и девочек примерно одинаков; с другой, - то, что уровень физической активности подростков несколько ниже, чем у младших школьников (у мальчиков на статистически значимом уровне). При этом для достижения знака отличия ВФСК ГТО младшим подросткам достаточно заниматься, в среднем, 5 астрономических часов в неделю.

Вместе с тем, предлагаемый объем физической активности должен быть «не механическим», а определенным образом структурированным, то есть включать упражнения для развития всех физических качеств, которые представлены в комплексе ГТО. В этой связи использование «фоновой» двигательной активности (физкультминутки, паузы) для подготовки к испытаниям комплекса ГТО представляется недостаточно целесообразным. Полученные данные целесообразно использовать для планирования подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО. В тоже время остается открытым вопрос относительно того, какова должна быть продолжительность такого режима двигательной активности для достижения целевых показателей. В настоящее время осуществляется соответствующее исследование.

В результате проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

- уровень физической активности детей и подростков обоего пола, способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО статистически значимо выше, чем у тех, кто их не выполнил;
- временные параметры регламентированной физической активности детей и подростков, способных выполнить нормативы комплекса ГТО, колеблются в диапазоне от 5 до 7 часов в неделю;
- двигательный режим, реализуемый для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО должен быть четко регламентированным и содержать упражнения, направленные на воспитание всех физических качеств.

Список литературы

1. Аршинник С.П. К вопросу о влиянии занятий различными видами спорта на степень готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / С.П. Аршинник, Б. Хадаа // В сб.: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 359-363.
2. Бутко, М.А. К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста / М.А. Бутко // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 2 (53). - С. 60-62.
3. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, И.С. Горенюк [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 12 (214). – С. 24-31.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / Авт. – сост. С. П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 184 с.
5. Гилдаш, М.В. К вопросу о влиянии утренней гигиенической гимнастики на успешность выполнения испытаний комплекса ГТО младших школьников / М.В. Гилдаш // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 3. – С. 161-162.

6. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020.–С.12-17.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>. - Дата обращения: 21.10.2023.

8. Сухарев, А.Г. Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей[Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/253287/gigien-norma>. – Дата обращения: 18.10.2023.

9. Седых, Н.В. Возможности повышения двигательной активности школьников 10-12-ти лет / Н.В. Седых, О.В. Виноградская, Т.Н. Пимонова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2018. - № 1 (23). - С. 51-56.

УДК: 796.011.1

АНАЛИЗ ИСТОРИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО: ОТ СОВЕТСКОГО ПЕРИОДА ДО НАШИХ ДНЕЙ

Н.В. Тютюнникова, Л.А. Якимова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Данная работа затрагивает вопросы физического совершенствования граждан нашей страны. В частности, изучены вопросы становления такого масштабного движения как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выделены основные тенденции его развития.

Ключевые слова: ВФСК ГТО; физическое воспитание; физическая подготовленность; физические качества, контрольные нормативы; история; становление.

Физическое совершенствование человеческого организма было всегда актуальной проблемой для любого общества. Целью нашей работы стало изучение такого процесса как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», связанного с физкультурно-спортивными мероприятиями для разновозрастного контингента. Основные методы исследования, использованные нами для достижения цели – это анализ научной и методической, справочной и документальной литературы, сравнение фактов статистики, синтез полученных результатов.

В нашей стране на государственном уровне вопросами повышения физической подготовленности людей начали заниматься еще в начале 20-го столетия. После Великой Октябрьской революции в новообразованной стране выросла потребность в укреплении здоровья советских граждан и их трудоспособности, а также сильной армии и флоте. Необходима была систе-

ма физической подготовки и оценки уровня подготовленности советских граждан.

Статистика разных лет показала, что поддержка физического развития на государственном уровне обусловила рост заинтересованных лиц в повышении своей физической подготовленности в нашей огромной стране. Так в начале своего исторического периода – в начале двадцатого века - число значкистов ГТО составило всего 0,02% от всего населения страны, к началу великой отечественной войны – в сороковых годах – эта цифра возросла чуть ли не в сто раз и составила 2,5% от общего числового состава граждан нашей страны, в послевоенные годы (1960-е и 1970-е) данный объем составил уже 83,8% от среднего объема населения в те годы, и это были самые высокие показатели. В начале новой эры развития данного движения статистика достижений россиян в ГТО несколько снизилась – в двухтысячных годах – процент выполняющих нормативы комплекса составил в среднем лишь 60%, что объяснимо долгим перерывом в развитии данного движения [1, 2]. Однако, тенденции к развитию данного движения наблюдаются повсеместно. Документальные факты свидетельствуют о создании большого числа центров тестирования, на момент первого квартала 2023 года их число составило более двух тысяч шестисот по всем регионам, построено по стране около двух миллионов семидесяти тысяч спортивных площадок, ежегодно регистрируются на сайте ГТО для сдачи нормативов больше шестьсот тысяч россиян. Что примечательно, что 80% зарегистрированных – это российская молодежь [5, 6]. В связи с чем, правительство определяет и меры поддержки на уровне страны для особо отличившихся молодых людей в сдаче нормативов ГТО – на данный момент времени – за знаки отличия начисляются дополнительные баллы в российские вузы при поступлении, организуются оздоровительные и познавательные поездки, назначаются повышенные стипендии [1, 2, 6].

В целом, исторический ход развития ВФСК ГТО можно сформулировать поэтапно (Рисунок):

Обширная пропаганда и вовлечение широкого круга участников позволили восстановить физкультурно-массовое движение в современном понимании. Но в связи с тем, что было установлено, что не все возрастные группы соответствуют физиологическому возрасту согласно ВОЗ, не все контрольные испытания находят на практике свое применение, не все граждане имеют условия для подготовки к сдаче норм комплекса все-таки остаются вопросы для совершенствования и модернизации данного движения.

Закключение. Таким образом, рассмотрение развития комплекса ГТО в историческом аспекте позволило выявить его основные этапы в рамках национальных проектов, уточнить его структурную основу и наметить тенденции к его дальнейшему развитию.

1 этап- довоенное время - 1931 - был разработан комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), Первоначально комплекс состоял из одной ступени испытаний, включающей в себя два блока: практический и теоретический. Практический блок состоял из пятнадцати видов испытаний: бег, метание гранаты, плавание, подтягивание, гребля, прыжки и др. Теоретические знания проверялись в области военного дела, правил оказания первой медицинской помощи, истории спортивных достижений и правил самоконтроля при выполнении физических упражнений. К выполнению нормативов допускались мужчины и женщины. Нормативы определялись возрастной категорией участников. Всего было три возрастных категории. У мужчин: первая категория с 18 до 25 лет, вторая категория с 25 до 35 лет, третья категория с 35 лет и старше. У женщин: первая категория с 17 до 25 лет, вторая - с 25 до 32 лет, третья - от 32 лет и старше. Успешное выполнение нормативов поощрялось вручением золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. К 1932 году в комплексе появляется вторая ступень и количество испытаний увеличивается до 25, три из которых теоретические. В 1934 году был утвержден комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»). поколения. В 1938 году начали проводить всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. Ещё через год в комплекс включили нормы по выбору.

2 этап - послевоенный. В послевоенное время количество нормативов комплекса было сокращено, скорректировали возрастные категории участников. Данные изменения привели к повышению числа выполнивших нормативы на золотой и серебряный значки. В 1959 году комплекс ГТО снова претерпевает изменения. Нормативные требования повышаются, а их количество сокращается. В 1972 году был введён обновленный комплекс ГТО. Он включал в себя шесть ступеней и расширял возрастные границы для сдающих нормативы от 7 до 60 лет. Все ступени содержали в себе две части: теоретическую и практическую. Последний комплекс введённый в действие в СССР был утверждён в 1988 году. Он включал в себя 3 нормы и 3–5 требований к каждой ступени.

3 этап - новое время. В 2014 году Президентом Российской Федерации был подписан Указ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который вступил в силу 1 сентября 2014 года. Комплекс ГТО состоял из 11 ступеней и включал в себя возрастные категории от 6 до 70 лет и выше. Был представлен следующими разделами: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму. 23 марта 2023 года было издано Постановление Правительства России комплекс реконструирован: установлено 18 возрастных ступеней с сокращённым временным отрезком между знаками отличия. Для детей и подростков «шаг» установлен в 2 года. У взрослых «шаг» с 10 лет сократился до 5 лет

Рисунок – Поэтапное развитие ВФСК ГТО

Список литературы

1. Беляков, Д.С. Комплекс ГТО: история и современное состояние / Д. С. Беляков. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 169-171. –
2. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс] – Режим доступа : URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения 24.10.2023).

3. Официальный сайт научной электронной библиотеки «КиберЛенинка»[Электронный ресурс] - Режим доступа : URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/gto-proshloe-i-nastoyashee> (дата обращения 29.10.2024).

4. Прокопчук, Ю.А. Особенности отношения педагогов к ФВСК «Готов к труду и обороне (ГТО) как фактор его эффективного внедрения / Ю.А.Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, В.А. Чернышов, Л.А. Якимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. № 3 (181). - С. 528-529.

5. Якимова, Л.А. Отношение взрослого населения России к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, О.Н. Костюкова, М.В. Махинова, Н.Н. Пешков // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. № 4. С. 75-82.

6. Якимова, Л.А. Теория и методика физического воспитания в рамках реализации федерального проекта «спорт - норма жизни» / Л.А. Якимова, О.Н. Костюкова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 574-576.

УДК: 796.011.1

ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО В МАОУ СОШ 30 Г. КРАСНОДАРА

В.В. Левченко, О.М. Кузубова, Р.Р. Богомаз

Аннотация. В статье рассматривается история и развития ГТО в СССР, этапы возрождения, а также современное состояние ВФСК ГТО в образовательной организации

Ключевые слова: ВФСК ГТО, учителя физической культуры, учащиеся общеобразовательной школы, результаты и предложения

Введение. История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовались в каждой сфере – культуре, науке и, конечно, спорте. В это время в СССР особое внимание уделялось обучению населения страны военным навыкам. Причем главной задачей было качественно донести до каждого гражданина великого и могущественного государства, что для победы в любой внешней войне нужна не хорошая армия, а правильно подготовленный народ. И для того, чтобы победить в смертельной схватке, нужно готовиться заранее, тщательно и всесторонне еще в мирное время.

Первая попытка воплотить идею в жизнь началась с объединения нескольких военно-спортивных комплексов в крупную специализированную общественную организацию. В данной организацией каждый желающий мог освоить профессию радиста или пилота, парашютиста и моториста, санитаря и медсестры. Но стране этого было не достаточно.

Популярный и влиятельный в то время комсомол выступил инициатором единой нормативной основы системы физического воспитания для жи-

телей всей страны, в рамках которого был установлен единый критерий для оценки физической подготовки молодежи. Речь уже шла о сотнях миллионов советских граждан. Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самой престижной наградой был золотой значок ГТО СССР.

11 марта, 1931 года был утвержден комплекс мероприятий. Так что если задаваться вопросом, в каком году ввели ГТО, можно смело называть этот год, несмотря на то, что дата, когда начал зарождаться спортивный комплекс и появилось ГТО, более ранняя.

Когда появилось ГТО, активисты ОСОАВИАХИМ начали массово проводить различные занятия на предприятиях на заводах, фабриках, школах, средних и высших учебных учреждениях и государственных организациях.

Как только появилось ГТО, значки могли получить не все. Значки могли получить только граждане старше 18 (17) лет (мужчины и женщины соответственно) – более молодые участники не допускались к соревнованиям. Также обязательным условием было прохождение медицинской комиссии – врач должен был подтвердить, что для того, чтобы получить значок Готов к труду и обороне СССР участник не нанесет вред своему здоровью. Принимать участие в соревнованиях можно было группами и поодиночке. Практические задания женщины и мужчины выполняли отдельно, также выполнялось распределение и по возрастным критериям. Кроме практических, проводились и теоретические:

- военные знания;
- история физкультурных достижений;
- первая медицинская помощь;
- основы физкультурного самоконтроля.

Испытания могли проводиться во всех населенных пунктах страны, даже в самых маленьких деревушках и селах. Все результаты фиксировались в специальном документе – билете физкультурника.

Все те, кто успешно проходил испытания, получали значок Готов к труду и обороне, который давал определенные преимущества – безусловное право на участие в спортивных праздниках и соревнованиях, причем не только всесоюзного, но и мирового масштаба, а также возможность поступить в любое учебное заведение по физкультурному направлению на льготных условиях.

Комплекс ГТО решено было восстановить в 2014 году на волне повышения в России интереса к спорту после получения прав на проведение зимней Олимпиады и чемпионата мира по футболу. Этапы внедрения комплекса ГТО регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р

I этап (1 июля 2014 года – 31 декабрь 2015 года) – I–IV ступени (школы, СУЗы, ВУЗы), 12 регионов РФ.

Идеей общефизической подготовки является укрепление здоровья, повышение уровня выносливости организма под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, совершенствование иммунных свойств организма. Именно с этой целью введен комплекс ГТО. Также, отличительной чертой ГТО является развитие целеустремленности. Все люди разные. Научно доказано, что у тех, кто решил пройти добровольно испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

В конце 2021-го вице-премьер РФ Дмитрий Чернышенко заявил, что по итогам прошедшего года 4,7 млн человек получили знаки отличия ГТО и что в следующем году планируется привлечь к комплексу свыше 1,5 млн новых участников. В 2022 году значки получили уже 6,3 млн человек.

Сейчас нормативы делятся по возрасту и категориям граждан: для детей, мужчин, женщин и людей с ограниченными возможностями здоровья.

ГТО В МАОУ СОШ 30 г.Краснодара

В нашей школе, как и во всех школах города Краснодара с 2017 года идет сотрудничество с ВФСК ГТО. С каждым годом ГТО приобретает все большую популярность не только среди школьников и их родителей, но и среди населения микрорайона школы. Для подготовки учащихся школы к выполнению нормативов ГТО проводятся разнообразные формы работы: во внеурочной деятельности ведется кружок «Веселое ГТО»; на уроках физической культуры проводится разъяснительная работа и подготовка к выполнению норматива ГТО.

С 2019 года в общеобразовательных учреждениях вводятся ответственные за реализацию работы этого направления. Учителя физической культуры введут работу по подготовке и пропаганде ГТО, а также готовят документы, заявки, протоколы. Приглашают судей ГТО для принятия норм ГТО у учащихся на базе школы. Ежегодно наши учащиеся участвует в сдаче нормативов ГТО, и получают знаки отличия. Награждение учащихся, которые получили знак отличия ГТО традиционно приглашаются на торжественные линейки перед учащимися всей школы проходит процедура награждения знаками отличия ВФСК ГТО. На информационных стендах размещаются списки учащихся получивших знаки отличия. Однако, несмотря на все наши плюсы и большую работу по внедрению ГТО в школу, проведенную учителями школы, есть ряд проблем, которые необходимо решать в школах и в целом в системе ГТО.

Проведенный нами анализ по выполнению норм ГТО за период 2021-2022 и 2022-2023 учебных годов, представлен в таблице 1:

Таблица 1 – Результаты выполнения нормативов ГТО за период 2021–2022 и 2022–2023 гг.

Знаки отличия ВФСК ГТО	2021-2022	2022-2023
Количество желающих	158	173
Выполнили нормативы в школе из них:	134	160
Золотой знак	5	7
Серебряный	8	12
Бронзовый	3	4
Не пошли сдавать в центры тестирования ГТО	125	130
Получили знаки отличия:		
Золотой знак	2	2
Серебряный знак	4	8
Бронзовый знак	0	3

По результатам сравнительного анализа, удалось обнаружить, что задача, поставленная организаторами проекта, все же звучит не так убедительно для современной молодежи, они предпочитают решать сами, что им следует делать со своим физическим здоровьем. Как видно большая часть ребят не смогли сдать ГТО по ряду причин в школе и еще большая часть решили вообще не идти сдавать ГТО в центры тестирования.

Учителями физической культуры решено было провести опрос среди учащихся МАОУ СОШ 30 в результате, которого мы выяснили, что на вопрос: «Почему Вы не желаете выполнять нормативы ГТО?», мнения школьников разделились следующим образом:

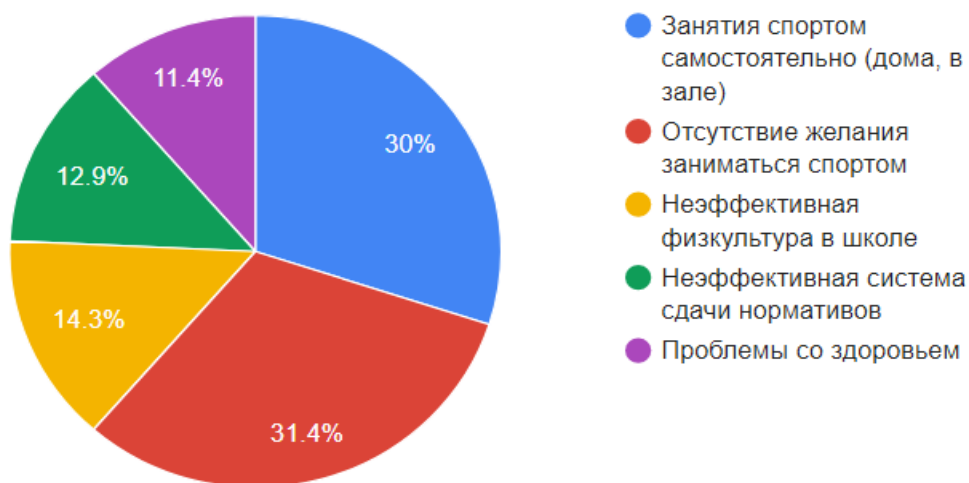


Рисунок 1

По данным опроса мы видим, что учащиеся, занимающиеся спортом самостоятельно и не занимающиеся спортом вообще, разделились почти поровну. Можно сделать вывод о том, что большинство учащихся предпочитают сами контролировать свои нагрузки, если они упражняются индивидуально. Также, можно сказать о том, что для них ГТО является пережитком прошлого, что есть другие современные направления физической активности.

Учащиеся, выбирающие малоактивный образ жизни, ставят выше другие задачи, им не хватает времени на зарядку по утрам, потому что для них проще сделать работу, связанную с мыслительной деятельностью.

По результатам опроса, мы также можем увидеть, что оставшиеся три варианта разделились тоже примерно поровну. Путь в спорт начинается еще со школы, именно там закладываются основы физического воспитания, но следует признать, что в 21 веке школа имеет далеко не приоритетное значение для учащихся, из чего мы делаем вывод, что для этих школьников физкультура является не самым любимым предметом в школе.

Вопрос, связанный с неэффективностью норм ГТО, достаточно спорный. Как говорилось ранее, люди разные, значит требуется разная форма подхода для сдачи нормативов определенным группам людей.

Также, был проведен еще один опрос среди школьников на тему «Хотели бы вы сдать ГТО» позиции школьников распределились следующим образом:

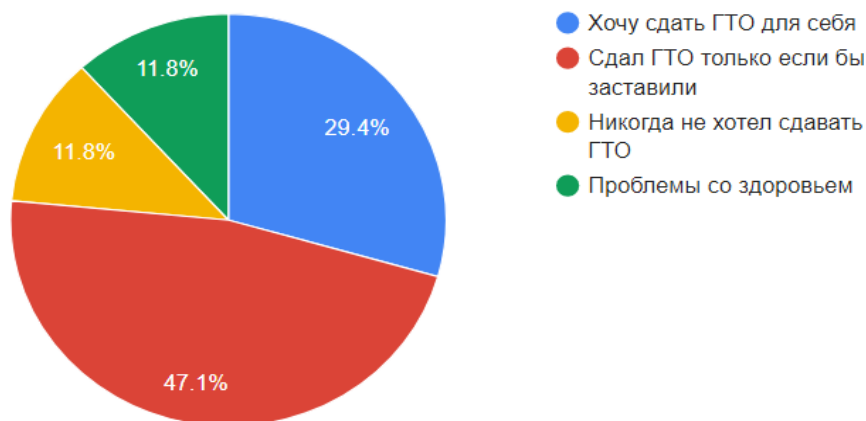


Рисунок 2

По данным диаграммы можно сделать вывод, что не многие учащиеся хотели бы сдать ГТО. Нужно отметить, что это связано с тем, что половина, проголосовавшая за второй вариант, уже имеет свои занятия спортом и они добиваются результата именно в них.

Для того чтобы глубже понять проблему неактуальности ГТО, стоит начинать с самого детства, когда родители и окружающие люди могут дать пример для занятия спортом. Ведь современные дети и молодые люди уже с самого рождения приучены к телефону, они могут играть в него, вводить па-

роль, фотографироваться и даже снимать видео, но они не умеют подтягиваться и плохо бегают, что уже является причиной ранних заболеваний, так как их жизненная активность снижена по причине развития технологий, а плохая обстановка, связанная с экологией в мире еще больше ухудшает данную ситуацию.

Проблемы реализации ВФСК ГТО

Несмотря на все преимущества и перспективы развития ВФСК ГТО, в настоящее время сдача этого экзамена стала проблемой, особенно среди школьников. Спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад: сейчас многие ребята почти никуда не ходят, много времени проводят за партой, а дома- за компьютером и телевизором, в связи с этим у большинства детей развивается гиподинамия.

При реализации комплекса ГТО в образовании существуют проблемы, тормозящие реализацию ГТО как систему воспитания. Одной из причин того, что учащиеся не сдают ГТО, может быть недостаточная мотивация и понимание важности данного испытания. Многие школьники не осознают, что заниматься спортом, улучшать свою физическую форму и развивать навыки самозащиты необходимо для их будущего успешного развития. Кроме того, современные технологии и развлечения отвлекают детей от занятий спортом, в результате чего они отдают предпочтение сидячему образу жизни.

Существенной причиной является недостаток информации, несмотря на проведение с 1 сентября уроков ГТО, на которых в каждой школе на первом уроке учитель объяснял, что такое комплекс ГТО, для чего он нужен и какой порядок его сдачи. Также информирование проводилось на первых родительских собраниях, где учителя физкультуры давали разъяснения по вопросам о сдаче норм ГТО. Однако подобных способов информирования недостаточно, что снижает количество желающих сдать комплекс ГТО. Нужна дополнительная информация на сайтах школ, на стенды в доступных местах с разъяснениями по месту жительства. А также необходимо, чтобы учебные заведения передавали ежегодно информацию для выпускников школ о том, сколько баллов дает значок ГТО при поступлении в учебные заведения города и края.

Практика показала, что минусом стала и обязательная регистрация на официальном сайте. У многих учащихся возникли проблемы с самостоятельной регистрацией, а у родителей порой нет времени.

Недостаточная оснащенность спортивным инвентарем и оборудованием в школах и районах города тоже является отрицательным фактором. Например, сдать такие нормативы по выбору как плавание и стрельба немного проблематично, так как тир и бассейны не во всех районах города в достаточном количестве. Также не во всех школах есть спортивная площадка, оснащенная беговой дорожкой и ямой для прыжков в длину с разбега, что затрудняет сдачу некоторых нормативов. Ребята имеют возможность сдать

только часть нормативов в своей школе, а сдавать нормы ГТО в центрах тестирования не имеют возможности или желания.

А также к проблемам реализации ВФСК ГТО кроме выше сказанного можно отнести:

- Низкий уровень физической подготовленности обучающихся.
- Отклонения в состоянии здоровья школьников, ограничивающие участие детей в сдаче нормативов ГТО.

Чтобы изменить ситуацию и заинтересовать школьников к сдаче ГТО, необходимо предпринять следующие шаги:

Во-первых, важно развивать правильную мотивацию у школьников. Для этого нужно проводить информационные компании, объясняющие важность здорового образа жизни и физической активности не только среди учащихся, но и их родителей.

Во-вторых, школьному руководству и учителям необходимо включиться в активную работу по подготовке учеников к сдаче ГТО. Проведение уроков физической культуры должны стать более интересным и разнообразным, чтобы привлечь внимание школьников и создать благоприятную атмосферу во время уроков ФК и тренировок. Важно так же проводить различные соревнования и игры, которые будут стимулировать детей к достижению лучших результатов. Кроме того, учреждения, занимающиеся физической подготовкой молодежи, должны предлагать различные программы и тренировки, которые будут интересны школьникам. Возможно, стоит внедрять новые виды спорта и игр, которые будут интересны детям в настоящее время.

В-третьих, необходимо дать возможность учителям физической культуры принимать нормативы ГТО и выдавать знаки отличия, как это было в нашей стране ранее. Тем более, что необходимые знания в этой области есть у каждого учителя физической культуры.

Заключение. В целом перспективы развития ГТО зависят от его популяризации и от того, как разработчики системы смогут заинтересовать детей в физической активности. Важно создать атмосферу, в которой дети будут видеть ГТО как неотъемлемую часть своего образования и будут вовлечены в тренировки и сдачу испытаний. Только так можно будет изменить негативное отношение школьников к сдаче ГТО и создать среду, в которой все будут стремиться быть «готовыми к труду и обороне».

Список литературы

1. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), 2014.
2. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учеб. пособие / А.А. Васильков. - СПб.: Феникс, 2008 - 174 с.
3. Методические рекомендации о преподавании учебного предмета «физическая культура» 2021-2022 учебном году, 2022.

Сетевые ресурсы по теме ГТО

1. Большая олимпийская энциклопедия. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Википедия. <http://ru.wikipedia.org> <http://ru.wikipedia.org/wiki/Портал:Спорт>
3. Официальный сайт ГТО www.gto.ru

УДК: 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

И.Ю. Товгиреев
СШ № 6

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, предложения по совершенствованию комплекса ГТО с учетом создания условий реализации в МО Туапсинский район.

Ключевые слова: комплекс ГТО, знаки отличия, пропаганда и перспективы развития.

Введение. Физическое здоровье нации является одним из стратегических ресурсов государства. Здоровый образ жизни - ключ к здоровью нации, а физическая культура и спорт определяют современный имидж страны.

Целью государственной демографической политики, декларированной в стратегии долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, является снижение темпов естественной убыли населения, стабилизация численности населения и создание условий для ее роста, а также повышение качества жизни и увеличение ожидаемой продолжительности жизни.

Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года, № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определены цель, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания населения [1, 3, 4].

Современный комплекс ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами по трем уровням трудности, соответствующим знакам отличия ГТО: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак»

ВФСК «ГТО», соответственно к каждому знаку прилагается именное удостоверение.

Стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта - создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

Исходя из этого целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» на перспективу являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Информационное сопровождение имеет выраженную патриотическую пропагандистскую направленность и мотивирующее граждан на участие в ВФСК ГТО.

Важную роль в пропаганде комплекса ГТО играет красивая картинка, транслируемая СМИ. Она создается качественным спортивным оборудованием, красивым и современным спортивным инвентарем, используемым при тестировании.

Реализация комплекса ГТО муниципальными Центрами тестирования ГТО должна осуществляться в их тесном взаимодействии с администрациями городских и сельских поселений, депутатским корпусом, федерациями по видам спорта, спортивными клубами, учреждениями общего и профессионального образования, общественными организациями ветеранов и инвалидов, предприятиями, ДОСААФ, средствами массовой информации.

Большое значение в достижении поставленных задач имеет информационная поддержка ВФСК «ГТО» и пропаганда здорового образа жизни по направлениям:

- наглядная агитация (стенды с информацией о спортивной жизни, расписания работы групп здоровья, спортивных секций, времени и места тестирования ВФСК «ГТО») в местах массового пребывания жителей;
- подведение итогов спортивного сезона, вручение знаков ГТО и чествование спортсменов в Дни поселений;
- освещение мероприятий ВФСК ГТО на сайтах администраций физкультурно-спортивных организаций и муниципальных администраций;
- создание циклов телепередач о реализации ВФСК «ГТО»;
- приобретение, изготовление и размещение агитационных материалов в населенных пунктах;
- культурно-массовые мероприятия выходного дня, включающие комплекс ГТО;
- дни открытых дверей в спортивных школах с информацией о ГТО.

Согласно проведенным опросам участников испытаний выявлена слабая мотивация, которая является одной из причин отсутствия стремления к выполнению нормативов ГТО.

Среди положительных результатов можно отметить, что для многих детей теперь знакомство с ГТО начинается прямо с детского сада, где они первый раз выполняют нормативы первой ступени и в торжественной обстановке получают первые знаки отличия ГТО.

Необходимо отметить, что с 1 марта 2022 года выпускники образовательных организаций, могут претендовать при поступлении на дополнительные баллы от 1-10, за наличие знака [2,4].

На сегодняшний день анализ тестовых данных молодежи 18-29 лет показал, что менее 19 % молодых людей выполняют нормативы VIII- IX ступеней, что характеризует низкий уровень физической подготовленности. Данные показатели наблюдаются и у взрослого населения старше 30 лет

Население старшего возраста имеет недостаточную двигательную активность, слабую мотивацию и недостаточные навыки для выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО. Согласно проведенным опросам участников испытаний, слабая мотивация является одной из причин отсутствия стремления к выполнению нормативов ГТО.

Среди выполнивших нормативы на знаки отличия, число обладателей бронзовых знаков в разы превышает число серебряных и, тем более, золотых.

Это может говорить не только о недостаточной физической подготовленности участников, но и свидетельствовать о завышенных критериях оценки видов испытаний.

Ухудшение показателей физической подготовленности граждан молодого возраста (VIII–IX ступеней) вызывает существенную тревогу и свидетельствует о том, что комплекс ГТО со своими задачами на текущий момент не справляется.

На наш взгляд, Государственной мотивации для 100 % охвата граждан участием в комплексе ГТО на текущий момент явно недостаточно.

Улучшение спортивной инфраструктуры, в том числе ориентированной на граждан зрелого возраста, а также строительство новых бассейнов и тиров, будет способствовать вовлечению населения в систематические занятия физической культурой.

Было бы целесообразно сделать регулярной пропаганду ГТО на федеральных телеканалах, в том числе в телепередачах, адресованных разным возрастным категориям населения.

Заметно повысило бы интерес к выполнению нормативов введение в Трудовой кодекс РФ обязательных материальных мер поощрения граждан, принимающих участие в выполнении нормативов ГТО, например, дополнительных оплачиваемых дней к отпуску.

Если в Трудовом кодексе закрепляют норму о дополнительном оплачиваемом рабочем дне для прохождения диспансеризации, то почему бы не ввести такой день, или два, для тех, кто золотым знаком подтвердил, что он

готов к труду и обороне. Пусть человек посвятит лишний день себе, это улучшит его настроение, следовательно, и здоровье, повысит работоспособность.

Желательно добавить в АИС «ГТО» возможность упрощенной и быстрой регистрации граждан с рабочего места администратора АИС «ГТО» без обращения к электронной почте граждан, если она у них отсутствует. Это позволит привлечь к участию в ГТО граждан пожилого возраста, не обладающих навыками пользования интернетом.

Заключение. В целом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) постепенно, хотя и достаточно медленно охватывает все более широкие слои населения России и имеет свои перспективы развития

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»<http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>.

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2021 г. № 753 «О внесении изменений в приказ министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 21 августа 2020 г. № 1076 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования-программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Приказ Министерства спорта России от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. «Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные Министерством спорта России 29 мая 2023г.

УДК: 373.203.71

ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Т.В. Стоякина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье рассматривается вариант подготовки детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО, с учетом интересов и возрастных особенностей воспитанников.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, дошкольный возраст.

Физическое воспитание дошкольников одна из приоритетных задач в комплексном личностном развитии ребенка, так как именно в дошкольном

возрасте закладываются основные двигательные навыки. Современные дети, с одной стороны, отличаются своей физической пассивностью (влияние гаджетов, занятость родителей, неумение играть в подвижные игры и т.д.), а с другой стороны – они интересуются всем новым, интересным, «современным».

С 2014 года указом Президента Российской Федерации был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), основная цель которого – развитие массового спорта и оздоровление нации. И первой ступенью, в соответствии с возрастной группой, являются дошкольники (от 6 до 8 лет).

Многие дошкольные организации подхватили данное «движение», и стали активно принимать участие в сдаче нормативов. МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 180» не стал исключением. В 2021 году воспитанники данного учреждения первоначально сдавали нормативы ГТО. Из 33 детей – 22 ребенка не получил никаких знаков отличий; бронзовый знак отличия получил только 1 ребенок, серебряный знак отличия был у 9 воспитанников, только 1 ребенок смог получить золотой знак отличия. Результаты показали, что только 33% получили знаки отличия. Опрос показал, что это были дети, которые помимо обязательных занятий по физической культуре в детском саду, посещали спортивные секции и кружки.

С 2022 года в МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 180» популярностью среди воспитанников пользовались дополнительные спортивные секции и кружки, среди которых детская йога, фитнес – тренировки с фитболами, а также занятия, с использованием индивидуальных средств мобильности. Инструкторами по физической культуре была поставлена задача, максимально привлечь и подготовить детей подготовительного дошкольного возраста, для сдачи ГТО, а также был разработан комплекс упражнений и подвижных игр для подготовки сдачи ГТО (таблица 1).

Систематичные разносторонние дополнительные занятия с воспитанниками, позволил улучшить результат. Так, в 2022 году нормативы ГТО сдавали 49 человек подготовительной группы. Из них – бронзовый знак отличия получили 16 детей, серебряный знак отличия был у 11 воспитанников, 5 детей смогла получить золотой знак отличия. Получили знаки отличия те воспитанники, которые регулярно посещали дополнительные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО, а также занимались в спортивных секциях.

Анализ данных за 2021 и 2022 год показали, что положительный результат можно добиться в дошкольном возрасте, но только при условии:

1. Заинтересованности детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО.
2. Поддержка родителей (законных представителей).
3. Квалификация и заинтересованность педагога.
4. Материально-техническая база ДОУ.
5. Разработанная методика развития физических качеств, необходимых для сдачи ГТО.

6. Разносторонняя физическая активность.

Таблица 1 – Упражнения и подвижные игры при подготовке к сдаче ГТО

Задание	Упражнение	Подвижные игры
Челночный бег 3×10 м (с) / или бег на 30 м (с)	Бег в разных модификациях	«Кто быстрее?», «Успей поймать», «Гуси - лебеди»
Смешанное передвижение (1 км)	Бег в разных модификациях	«Полоса препятствий», «Караси и щука»
Наклон вперед (на гимнастической скамейке)	Упражнения с элементами йоги и игрового стрейтчинга, балансировка на фитболе	«Сделай фигуру», «Ящерица»
Отжимание	Упражнения с фитболами, малыми мячами и гантелями, статические упражнения, перетягивание каната	«Тачка» (ходьба на руках, эстафеты)
Подтягивание	Различные висы	«Силачи», «Крабики»
Прыжок в длину	Прыжки в разной модификации	«Попрыгунчики», «Пингвины с мячом»
Метание теннисного мяча	Школа мяча	«Охотники и утки», «Снайперы», «Ловишка с мячом»
Поднимание туловища	Упражнения на фитболах в разной модификации, упражнения на укрепление мышц спины и торса.	Футбол (выполняется лежа на полу), «Кораблики»

Сдача нормативов ГТО в дошкольном возрасте – это отправная точка для воспитания волевых качеств ребенка, развитие его стремления к победе, уверенности в собственных силах, а также приобщение его к здоровому образу жизни, вызывает интерес к занятию спортом. Такой подход к воспитанию и обучению детей помогает успешно адаптироваться в обществе и достигать личностного роста.

Список литературы

1. Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
2. Никифоров В.А. О роли физической культуры в системе современного образования/ В.А. Никифоров// Инструктор по физкультуре. – 2016. - № 8.-С.85-88.
3. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО

А.В. Коваленко¹, Г.Г. Баданина²

¹ Донской педагогический колледж

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье описываются этапы подготовки к нормативам (испытаниям) комплекса. Представлены идеи формирования положительного отношения студентов к сдаче норм ГТО. Дан анализ проблемы перспектив развития ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая культура; физическая активность; ВФСКГТО; здоровый образ жизни; мотивация; интерес; физкультурные занятия; проблемы; перспективы.

Указом Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» было принято решение о фактическом возрождении комплекса ГТО в его прежнем названии. Данное решение было принято в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения [2].

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включает виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Процесс подготовки к сдаче нормативов зависит от их конкретного вида. В образовательных организациях (школах, колледжах, вузах и др.) подготовка к нормативам (испытаниям) может включать в себя следующие этапы:

– теоретическую подготовку: ознакомление с требованиями нормативов;

изучение техники выполнения упражнений или элементов, предусмотренных нормативами; понимание правил и положений конкретных видов испытаний;

– физическую подготовку: регулярные тренировки для улучшения физической формы и навыков конкретных видов или упражнений, входящих в нормативы; силовые тренировки и другие виды подготовки;

– проведение периодических тестов для оценки текущего уровня подготовки; выявление ошибок в технике при выполнении тестов и работа над их исправлением;

– мотивационные мероприятия и поощрения для стимулирования студентов к достижению лучших результатов.

Разработка прогнозов и планирование работы со студентами основывается на объективной информации, полученной в результате самоанализа и анкетирования студентов по различным проблемам сохранения здоровья и физического развития [4].

Проведя опрос студентов, мы выявили, что большинство из них недовольны своей физической подготовленностью, у них отсутствует интерес и потребность из-за отсутствия времени и средств для дополнительных занятий, не мотивированы на сдачу норм ГТО.

В 2022–2023 учебном году в ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж» была проведена работа во внеурочное время по развитию физических качеств студентов посредством применения различных физических упражнений в условиях подготовки к сдаче норм ГТО.

Гипотеза: применение различных физических упражнений во внеурочное время будет положительно влиять на развитие физических качеств студентов и на сдачу норм ГТО.

Многими авторами доказано, что целенаправленная двигательная активность является залогом нормального физического развития, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и повышает работоспособность. Воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем и на остальные. Характер и величина этого влияния зависят от применения нагрузок и уровня физической подготовленности.

В опытно-практической части работы по развитию физических качеств студентов в условиях подготовки к сдаче норм ГТО был проведен эксперимент, в котором приняли участие 20 студентов 2 курса разных специальностей отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и желающие участвовать в эксперименте.

На первом этапе мы определили исходный уровень развития пяти основных физических качеств студентов. Из видов испытаний мы выбрали 5 тестов, которые соответствуют следующим физическим качествам и способностям: бег 60м (быстрота), бег на 2000 (дев) и 3000м (юн) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовая подготовленность), подтягивание на перекладине (сила и силовая выносливость мышц рук

и плеч),наклон вперед (гибкость – уровень развития подвижности в суставах).При этом придерживались основных требований, предъявляемых к процедуре тестирования.

По результатам пятитестов определили, что из 20 испытуемых на золотой знак сдал 1 студент, на серебряный знак – 3 студента, на бронзовый – 4 студента, не сдали нормативы 12 студентов.

Показатели физической подготовленности, которые были выявлены на первом этапе работы, в основном можно отнести к среднему, ниже среднего и низкому уровню физической подготовленности. Следовательно, необходима систематическая и последовательная работа по улучшению показателей физической подготовленности в данной группе испытуемых, в условиях подготовки к сдаче норм ГТО.

На втором этапе были намечены основные направления работы по развитию физических качеств студентов в условиях подготовки к сдаче норм ГТО. Цель: способствовать развитию физических качеств студентов в условиях подготовки к сдаче норм ГТО посредством применения различных физических упражнений. Учитывали большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение уделяли формированию навыков и умений студентов самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения. Эксперимент длился 4 месяца (занятия проводились 2 раза в неделю во внеурочное время).

На третьем этапе поставили цель – выявить и сравнить уровень развития физических качеств студентов после проделанной работы.

Результаты третьего этапа работы были следующие: на золотой знак сдали 3 студента, увеличилось количество студентов, сдавших на серебряный знак – 6 студентов, на бронзовый – 6 студентов, не сдали нормативы 5 студентов.

Для более эффективной подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО целесообразно разработать задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Только в процессе постоянной и поэтапной подготовки к сдаче норм ГТО, продуманной организацией учебно-практических занятий с упражнениями на развитие силы, выносливости мышц, можно говорить о становлении устойчивой мотивации школьника на выполнение норм ГТО, укреплении их физического здоровья, развития патриотизма, целеустремленности, выносливости, здорового образа жизни [3].

Сформировать положительное отношение студентов к сдаче норм ГТО можно с помощью различных методов, направленных на мотивацию, понимание ценности физической активности и создание позитивного опыта.

Вот несколько идей:

– объяснять важность физической активности для общего здоровья и физической формы;

- рассказывать, что сдача нормативов ГТО – это не только проверка физических навыков, но и забота о своем здоровье;
- помогать каждому студенту ставить перед собой конкретные цели по сдаче норм ГТО;
- поддерживать студентов в достижении даже небольших результатов, например, улучшение времени в беге или увеличение числа сгибаний и разгибаний рук в упоре;
- учитывать индивидуальные способности каждого студента, так как не все одинаково сильны в разных видах физической подготовки;
- предлагать адаптированные варианты для тех, кто может столкнуться с физическими ограничениями;
- организовывать интересные виды деятельности на занятиях физкультурой;
- сделать сдачу норм ГТО интересным событием, например, провести день спорта с наградами и поощрениями;
- подчеркивать и поощрять усилия обучающихся, даже если они еще не достигли конечной цели;
- информировать родителей о значимости программы ГТО.

Создавать положительную атмосферу вокруг сдачи норм ГТО важно для того, чтобы мотивировать обучающихся к заботе о своем здоровье и активному образу жизни.

ВСФК «Готов к труду и обороне» (ГТО) постоянно развивается в России, но сталкивается с некоторыми проблемами.

На наш взгляд, общие проблемы и перспективы, которые связаны с развитием ВСФК ГТО, следующие:

- недостаточная мотивация для сдачи испытаний программы ГТО, проблема которой состоит в отсутствии интереса или стимулов, а решение – в необходимости развития системы поощрений, привлекательных мероприятий и маркетинговых кампаний;
- в различных регионах страны наблюдается неравномерность в доступе к инфраструктуре для проведения мероприятий ГТО. Решение проблемы во вложении инвестиций в инфраструктуру, обеспечение равного доступа и поддержки в региональных и отдаленных областях;
- отсутствие финансирования и ресурсов затрудняет проведение качественных мероприятий и поддержку программы. Решение – привлечение дополнительных финансовых ресурсов.

Мы видим перспективы, которые, на наш взгляд, могут решить некоторые проблемы:

1. Развитие сотрудничества с образовательными учреждениями для интеграции программы ГТО в учебные планы.
2. Использование цифровых технологий для создания приложений, онлайн-платформ и других ресурсов для более эффективной реализации программы.

3. Создание информационных кампаний и образовательных программ для повышения осведомленности о важности физической активности.

4. Разработка индивидуализированных подходов к физической подготовке для различных возрастных категорий.

5. Укрепление партнерств с общественными и спортивными организациями.

Развитие ВФСФ ГТО будет зависеть от успешного решения вышеупомянутых проблем и эффективной реализации перспективных направлений.

Необходимо отдавать себе отчет в том, что пока мы не решим проблему формирования соответствующих потребностей, мотивационно-ценностных ориентаций, не вооружим большинство студентов специфическим инструментарием в виде специальных знаний и практико-методических умений, позволяющих грамотно, с учетом своих индивидуальных особенностей и возможностей организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, проблему здоровья и необходимого уровня двигательной подготовленности обучающихся нам не решить!

Список литературы

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540)

2. Погодин, В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 224 с.

3. Кокаев И.Ю., Афов А.Х. Роль ГТО в развитии нравственно-волевых качеств подростков. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. 23-28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский.- Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019.-399 с.

4. Коваленко А.В. Исследование физической активности студентов педагогического колледжа. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. 24-29 сентября 2018 года, п. Новомихайловский.-Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018.-456 с.

УДК: 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСФ ГТО

И.Н. Гелемеев, А.В. Федюкин
Воронежский государственный университет

Аннотация. ВФСФ ГТО – важная часть физического воспитания в России, имеющая несколько проблем, например: недостаточное развитие инфраструктуры и слабая мотивация участников. Перспективы решения этих проблем будут рассмотрены в данном реферате.

Ключевые слова: «демография»; спорт; физическая подготовка; инфраструктура; информационные технологии; мотивация; льготы; мобильное приложение.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», возобновленный в 2014 году после более чем двадцати лет отсутствия, в данный момент является одной из главных составляющих физического воспитания в нашей стране. ВФСК ГТО также имеет стратегическую важности для России, так как помогает в осуществлении национального проекта «Демография» [1].

Главными задачами ГТО являются:

Увеличение числа граждан в России, которые систематически занимаются спортом;

Повышение уровня физической подготовки и продолжительности жизни граждан РФ;

Формирование осознанной потребности в систематических занятиях спортом у населения [2].

В ходе выполнения данных задач ВФСК ГТО сталкивается с множеством трудностей.

Один из главных факторов, которые мешают развитию данного движения в нашей стране – это недостаточное развитие инфраструктуры. На территории Российской Федерации открыто около двух тысяч пятисот центров тестирования ГТО, что не в полной мере обеспечивает покрытие территории нашей страны [1]. Многим желающим сдать нормативы необходимо преодолевать значительные расстояния, чтобы добраться до центра тестирования.

Данную проблему можно решить либо путем интеграции информационных технологий в процесс сдачи нормативов, либо путем формирования отдельной выездной комиссии.

Интеграция информационных технологий подразумевает сдачу нормативов дистанционно. В таком случае для контроля за ходом выполнения испытания и обеспечения справедливого фиксирования результата может использоваться камера. Также демонстрация выполнения испытания должна проходить в реальном времени, а видеозаписи приниматься не должны. Кроме того, предмет, фиксирующий процесс сдачи норматива должен соответствовать минимальным системным требованиям, например: качество изображения не ниже 480р, частота кадров не ниже 24 кадров в секунду и т.д.

Формирование отдельной выездной комиссии предполагает создание в штате работников центра тестирования должности эксперта, который по заявке будет направляться в населенный пункт желающего сдать норматив и принимать его попытки сдачи испытания. Данная система также может работать без принятия заявок, если работники центра тестирования будут сами обозначать день, когда они готовы принять нормативы у всех желающих в определенном населенном пункте.

Следующая проблема ВФСК ГТО заключается в недостаточной мотивации населения на участие в этом движении. Участие в мероприятиях, подготовленных министерством спорта России, в рамках ВФСК ГТО и сдача нормативов не влекут за собой почти никаких льгот или преимуществ в общественной жизни. Единственное, что может послужить мотивацией для участия в ГТО – это личный интерес и желание подтвердить свои возможности. Данный фактор влечет за собой потерю значительного числа потенциальных участников ГТО.

Вышеописанную проблему можно решить с помощью продуманного продвижения ВФСК ГТО. Введение различных льгот для обладателей значков ГТО многим послужило бы хорошей мотивацией, для того чтобы начать развиваться физически и сдать нормативы. Люди сами захотят стать участниками программы ГТО и тем самым станут развиваться физически и здоровее. Льготы также должны различаться по степени выгоды в зависимости от уровня трудности получения значка. Кроме того, данная перспектива может помочь справиться с задачей формирования осознанной потребности в систематических занятиях спортом у населения. Если для постоянного пользования льготами надо будет пересдавать нормативы, со временем спорт глубоко проникнет в жизни людей, их мотивация приобретет более духовный характер вместо экономического, потому что в процессе занятия спортом они будут видеть, насколько положительно на них влияет данная деятельность.

Большинство перспектив развития ВФСК ГТО связано с информационными технологиями, поэтому их внедрение в саму структуру ГТО особенно важно. Например, создание актуального мобильного приложения, включающего в себя информацию о правильной технике выполнения упражнений, индивидуальный план тренировок для тех, кто еще не готов к сдаче норматива или хочет самостоятельно улучшить свои физические качества, рейтинги активности и мастерства участников движения ГТО и другие возможности помогло бы сделать характер ГТО более интерактивным, а само движение намного более привлекательным для молодежи. Такая разработка очень помогла бы развитию и популяризации ВФСК ГТО.

В заключение вышеизложенного стоит обобщить, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в данный момент имеет ряд проблем, однако существует достаточно много путей их решения, большинство из которых связаны с активным внедрением информационных технологий в движение ГТО. В перспективе движение «Готов к труду и обороне!» может стать очень эффективным и популярным, что позволит ему успешно справляться со своими задачами.

Список использованных источников

1. Спорт – норма жизни – Текст: электронный // Национальные проекты России : [сайт]. – 2023. – URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения: 25.10.2023)

2. ГТО – официальный сайт GTO.ru – Текст: электронный // ГТО – официальный сайт : [сайт]. – 2023. – URL: <https://o-gto.ru/> (дата обращения: 25.10.2023)

УДК: 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

М.А. Токтарев

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: в статье будут исследованы вызовы, с которыми сталкивается категория взрослого населения при попытке выполнения нормативов ВФСК ГТО, а также будут предложены пути решения рассмотренных проблем для стимулирования физической активности взрослых.

Ключевые слова: ВФСК ГТО; физическая активность; взрослое население; нормативы; проблемы; мотивация; образовательные мероприятия; стимулирование; участие;

Физическая активность на сегодняшний день является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека и общества в целом. С развитием технологий и автоматизации, которые приводят к увеличению малоподвижной деятельности, физическая активность приобретает особую значимость, ведь ее недостаток приводит к развитию многих болезней, в частности, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и депрессии. Для предотвращения данных проблем требуется осознанное включение занятий физической культурой в повседневную жизнь человека.

ВФСК ГТО представляет собой программу, которая разработана для повышения уровня физической активности различных возрастных групп, она устанавливает стандарты физической подготовки и представляет задачи, целью которых является поддержание и улучшение физического состояния с учетом особенностей возраста, пола. Реализация ВФСК ГТО способствует повышению уровня здоровья и физического развития населения, способствует социализации и укреплению связей в обществе.

Данная программа определяет четкие стандарты и требования к участникам для получения золотой, серебряной или бронзовой награды, которые включают различные физические задания: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега и с места, подтягивания и т.д. Все нормативы разработаны с учетом различных возрастных групп и уровней физической подготовки. Таким образом, комплекс ГТО направлен на вовлечение в программу всех слоев населения. Однако, согласно статистическим данным Министерства спорта Российской Федерации, в 2018 году в ВФСК ГТО при-

няли участие 2050019 человек. Из них 364249 человек возрастом от 25 лет и старше, что составляет лишь 17,8% от общего числа участников [4].

Участие данной категории населения в программе ВФСК ГТО сталкивается одновременно с несколькими существенными проблемами. Недостаток времени является одним из основных факторов, затрудняющих участие в комплексе ГТО и занятиях физической культурой, так как взрослые люди часто имеют загруженный график из-за работы, семьи и других обстоятельств, которые занимают большую часть времени. По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) более 32% взрослого населения считает нехватку времени главной причиной отсутствия физической активности [5].

Также стоит отметить, что недостаточна информационная кампания программы ГТО, что в дальнейшем вытекает в еще одну проблему – взрослое население не осведомлено о существовании данного спортивного мероприятия в своем городе, преимуществах участия в ВФСК ГТО. Отсутствие информации также может вызвать неуверенность в том, как приступить к выполнению требований программы и как оценить свои достижения.

Экономический аспект также оказывает существенное влияние на низкую вовлеченность взрослого населения в программу ВФСК ГТО. Высокая стоимость абонементов, тренировочных занятий, услуг тренеров в фитнес-клубах, тренажерных залах и других физкультурно-спортивных организациях могут создать преграду для занятий людей. Статистические данные также указывают на эту проблему. Так, согласно опросу, проведенному в 2021 году, 33% респондентов в возрасте от 19 до 64 лет указывают высокую стоимость занятий как основную причину невозможности заниматься физической культурой [1].

Эти проблемы в совокупности образуют серьезный барьер, который требует особого внимания и решения, чтобы в дальнейшем стимулировать взрослое население к участию в программе ВФСК ГТО и содействовать росту общего уровня физического здоровья.

Однако при комплексном подходе к решению данных проблем можно повысить процент участия взрослого населения в программе ГТО. Например, чтобы повысить уровень информирования взрослого населения, необходимо проводить образовательные мероприятия, информационные кампании в формате лекций, семинаров или же форумов, которые будут способствовать пониманию значимости физической активности в повседневной жизни человека.

Также для преодоления указанных проблем можно рассмотреть сотрудничество с различными общественными организациями. Данное взаимодействие позволит увеличить количество спортивно-массовых мероприятий, тем самым предоставит социальную поддержку участникам. Успешным примером такого подхода является мероприятия «Лыжня России», «Кросс нации», «Российский азимут» проводимые в России и представляющие собой массовые состязания в беге, лыжных гонках и спортивном ориентировании.

Данные спортивные программы позволяют вовлекать максимально возможное число граждан в занятия физической культурой. Кроме того, они создают среду, где люди могут делиться опытом, общаться и взаимодействовать друг с другом, что способствует формированию здоровых общественных связей [2].

Государственная поддержка как способ решения проблемы стимулирования населения к сдаче нормативов ВФСК ГТО является наиболее значимой и эффективной. Материальные и нематериальные вознаграждения для взрослых, показавших хороший результат в рамках ВФСК ГТО, либо предоставления льгот на посещение фитнес-клубов и спортивных мероприятий – действия, которые помогут снизить финансовые барьеры взрослого населения и в дальнейшем стимулировать их к участию в программе ГТО. Успешным опытом государственной поддержки в области физической культуры и спорта можно считать политику Франции, где государство предоставляет субсидии физкультурно-спортивным организациям, что выражается в снижении расходов из семейного бюджета людей. Так, правительство Франции дополнительно расходует 80 центов на каждый евро, потраченный населением на спортивно-оздоровительные услуги [3].

Таким образом, на сегодняшний день процент участия взрослого населения в ВФСК ГТО достаточно низок. Это объясняется рядом проблем, которые необходимо решать как на общественном, так и на государственном уровне. При решении рационально обратить внимания на мероприятия, проводимые в зарубежных странах. Препятствия, такие как ограничение времени и недостаточное информирование населения, могут быть преодолены с помощью комплексного подхода, включающего в себя проведение образовательных мероприятий, сотрудничество с общественными организациями и поддержку со стороны государства. Важно понимать, что эти действия будут способствовать не только повышению процента участия взрослого населения в программе ВФСК ГТО, но и созданию более здорового и активного общества.

Список литературы

1. Бикмухаметов Р.К. Фитнес-клубы как средство привлечения взрослого населения к занятиям физической культурой / Р.К. Бикмухаметов, А.Р. Бикмуллина, И.Ф. Нуруллин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 91-98.

2. Енченко И.В., Гусинец Е. В. Анализ развития спортивно-оздоровительных услуг в России и за рубежом // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии: сборник научных трудов по материалам III Межд. Науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2017. – С. 77-86.

3. Намазов А. К. Массовый спорт за рубежом / А.К. Намазов, И.С. Газиева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – Т. 11. – №1. – С. 433-437.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.02.2019 г. №169 «Об утверждении формы федерального статистического наблюдения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ca1e433c412e.pdf> (дата обращения: 21.10.2023).

5. Спортивная Россия [Электронный ресурс]– Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 21.10.2023).

УДК: 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)

И.Н. Билалов, Т.М. Трегубова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье рассматривается значение здоровья для человека и роль ГТО в его сохранении и укреплении. Выявляются современные проблемы ВФСК ГТО и анализируются перспективы его развития. Так же в статье отмечаются определенные трудности и вызовы, которые необходимо преодолеть для более эффективного использования комплекса.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, проблемы ГТО, ГТО в России.

Актуальность. Всем известно, что здоровье является одним из самых важных аспектов жизни человека. Именно поэтому забота о своем здоровье и здоровье своих близких является одним из главных вызовов для всех. В этом контексте особое значение имеет Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Сегодня ГТО является одним из приоритетных направлений в области физической культуры и спорта. Его основная цель – привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности.

Однако на пути к достижению этой цели возникают определенные трудности и проблемы. В данной публикации мы рассмотрим современные проблемы и перспективы развития ВФСК «ГТО».

Цель: выявление современных проблем и анализ перспектив развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Результаты исследования и их обсуждение.

Для достижения целей, поставленных в научной статье, нами был проведен теоретический анализ научных публикаций от отечественных авторов в этой области проблемы на сайтах: eLibrary.ru (<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>), КиберЛенинка (<https://cyberleninka.ru>) и Молодой Ученый (<https://moluch.ru/>).

По результатам теоретического анализа опубликованных результатов многочисленных исследований в области проблематики внедрения и развития ВФСК «Готов к труду и обороне» нами было выявлено следующее: данная

проблема очень актуальна на данный период времени, потому что есть много разногласий насчет проблем развития данной системы в нашем обществе. И не зря наш президент, В.В. Путин, поручил повысить заинтересованность граждан в выполнении норм ГТО. А такое возможно только путем устранения всех имеющихся проблем. Проблема развития ВФСК ГТО была изучена многими исследователями: Макусев О.Н. 2017; Моисеева Е.Н., Понамарева С.Н. 2018; Володина А.А., 2019; Бахин Е.А., 2020; Колодкин А.С. 2022; Дедловская Е.Г., 2021.

Большинство авторов считают, что проблемы развития ВФСК ГТО относятся ко всем отраслям нашей страны, начиная от местного до федерального, от экономического до культурного, от психологического до физического и т.д. [1, 2, 3, 4, 6].

Мнения ученых по проблеме развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) различны. Одни считают, что комплекс ГТО нуждается в реформировании и модернизации, другие же утверждают, что его необходимо сохранить в существующем виде [1, 2, 3].

Некоторые ученые предлагают изменить систему оценки результатов сдачи нормативов ГТО, ввести новые виды испытаний и учитывать индивидуальные особенности каждого участника. Другие же считают, что ГТО должен оставаться системой, основанной на стандартных нормативах, которые могут быть адаптированы для разных возрастных групп и уровней физической подготовки [4, 5].

Кроме того, ученые обсуждают вопрос о том, как повысить мотивацию населения к сдаче нормативов ГТО. Некоторые предлагают создавать дополнительные стимулы, такие как надбавка к заработной плате от организации и получения спортивного разряда по системе ГТО. Другие же полагают, что мотивация должна исходить от самого человека и его желания улучшить свое здоровье и физическую форму [1, 3, 6].

В целом, мнения ученых о проблеме развития ГТО разнообразны и требуют дальнейшего изучения и обсуждения.

После изучения отечественных научных публикаций в сфере внедрения и развития ВФСК ГТО были синтезированы ряд противоречий, тормозящих развитие массового проекта «Готов к труду и обороне»:

1. Недостаточное информирование: многие люди просто не знают о существовании ГТО, его целях, задачах и преимуществах. Это приводит к низкой активности населения в участии в программе.

2. Отсутствие мотивации: часто люди не понимают, зачем им нужно сдавать нормы ГТО. Им трудно увидеть прямую связь между сдачей нормативов и улучшением качества жизни.

3. Недостаток инфраструктуры: во многих регионах отсутствуют оборудованные места для сдачи норм ГТО, что затрудняет участие населения в программе.

4. Сложность в подготовке и сдаче нормативов: некоторые виды испытаний требуют специальной подготовки, а также наличия соответствующего инвентаря и оборудования. Это может стать серьезным препятствием для людей, не занимающихся спортом регулярно.

5. Неравномерное распределение ресурсов: в некоторых регионах больше внимания уделяется подготовке населения к сдаче норм ГТО, чем в других. Это приводит к неравенству возможностей для жителей разных территорий.

6. Проблемы с организацией: процесс сдачи нормативов может быть плохо организован, что создает неудобства для участников и снижает их мотивацию.

7. Недостаточная поддержка со стороны государства: на данный момент система ГТО не получает должного уровня поддержки со стороны государственных органов, что может негативно сказаться на ее развитии и популяризации.

8. Возрастные ограничения: сдача норм ГТО ограничена определенными возрастными рамками, что делает участие в программе недоступным для некоторых категорий населения

9. Отсутствие стимулов и поощрений: в настоящее время сдача норм ГТО не дает существенных преимуществ в образовании, карьере или социальной жизни, что снижает мотивацию населения к участию в программе [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Выводы.

Результаты исследования показали, что ГТО играет важную роль в привлечении населения к занятиям физкультурой и спортом, но существуют определенные трудности и препятствия, которые необходимо устранить для более эффективного функционирования комплекса.

Перспективы развития ВФСК ГТО связаны с усилением работы по его популяризации, созданием системы стимулов и поощрений, обеспечением равномерного развития спортивной инфраструктуры, подготовкой достаточного количества квалифицированных специалистов и учетом индивидуальных особенностей каждого участника при оценке результатов сдачи нормативов.

Таким образом, ВФСК «Готов к труду и обороне» является актуальным и важным инструментом в области физической культуры и спорта, способным улучшить здоровье и физическую подготовленность граждан. Однако для достижения максимальной эффективности необходимо решить ряд проблем и учесть перспективы развития.

Список литературы

1. Бахин, Е. А. Проблемы внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях [Текст] / Е. А. Бахин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 15-21.

2. Володина, А. А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение [Электронный] / А. А. Володина // Наука и социум. – 2019. – № 03-2. – С. 76-81.

3. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е.Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 51 (393). – С. 489-491.

4. Колодкин, А. С. Проблемы внедрения ВСК ГТО в образовательный процесс в ВУЗе [Электронный] / А. С. Колодкин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 9-2 (72). – С. 100-102.

5. Макусев, О. Н. Проблемы внедрения ВФСК ГТО в среду учащейся молодежи и пути их решения [Электронный] / О. Н. Макусев // Инновационная наука. – 2017. – № 03-2. – С. 200-202.

6. Моисеева, Е. Н. Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в практику работы дошкольных учреждений. Проблемы при внедрении комплекса ГТО в практику работы дошкольных учреждений / Е. Н. Моисеева, С. И. Понамарева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 30 (216). – С. 66-68.

УДК: 373.203.71

ЗНАЧИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Е.С. Шелудько, Л.Н. Якименко
Детский сад № 19

Аннотация. Привлечение в спорт 70% россиян к 2030 году, через внедрение подготовки и сдачи ГТО в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физкультура; дошкольник; детский возраст; здоровый образ жизни; движение ГТО; возраст дошкольника; детский сад; качество жизни; формирование характера.

Одной из целей страны в спортивной сфере, в свете решений Правительства РФ и президента Владимира Владимировича Путина – привлечение 70% россиян к занятиям спортом к 2030 г. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и укрепления здоровья населения с 1 сентября 2014 года был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) по Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года.

В Российской Федерации физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) возобновил работу. Целью комплекса ГТО, согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне», является улучшение качества жизни людей путем более эффективного использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, развитии личности, воспитании патриотизма и граждан-

ственности. Люди, особенно более старшего возраста, осознают, что занятия физкультурой и спортом и стремление к выполнению норм комплекса ГТО имеют огромное влияние на длительность и качество их жизни.

Здоровье детей и молодежи требует особого подхода, учитывая их множество интересов и отсутствие осознания важности здорового образа жизни. Они полны энергии и сил, и уверены в своих физических возможностях. Именно поэтому настолько важно начинать внушать им любовь к физической культуре и спорту уже с раннего детства. Дети должны осознавать, что здоровый образ жизни и оптимистическое настроение играют важную роль в их будущем. Они должны хотеть и делать все, чтобы быть здоровыми, и никогда не падать духом. Должны понимать, что для этого нужно заниматься спортом, закаляться всегда оставаясь бодрыми и веселыми.

В дошкольном возрасте игра становится основой жизни ребенка, а активные игры занимают около 90% его времени. Это помогает легче включить комплекс упражнений ГТО. Очень важно понимать, что именно возраст дошкольника – это время, когда формируется характер, физическое развитие и здоровье человека. Он, этот маленький человек, очень чувствителен и как губка впитывает новую информацию, стараясь подражать взрослым. Именно в этот период постепенно он совершенствуется.

Детские сады играют важную роль в приобщении старших дошкольников к спорту. Ведь они закладывают основу для занятий физкультурой и спортом. А спорт – это основа для здорового образа жизни. Важно вовлечь детей в движение ГТО прямо в детском саду, чтобы родители тоже захотели поучаствовать. Когда взрослые помогают своим детям получить значок ГТО, они сами начинают интересоваться. Влиять на взрослых, особенно на родителей дошкольников, можно через детей. Совместные мероприятия помогают приобщать их к физкультуре и спорту.

Важно активно двигаться к выполнению задачи, которую президент РФ высказал: «К 2030 году мы стремимся привлечь к регулярным занятиям спортом 70% населения России, то есть сделать спорт обычным для 93 миллионов людей разных возрастов и состояний здоровья».

Список литературы

1. «Национальные проекты» - информационный ресурс о планах развития страны ближайшее будущее и мерах по улучшению качества жизни людей. [Электронный ресурс] -URL:<http://национальныепроекты.рф>.

2. Волошина Л.Н., Мусанова М.М. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова. - М.: Изд.дом Академии Естествознания, 2012. – 233 с.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. - URL: <http://normativov.net/qto-novyey/>

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» / Правительство Российской Федерации //Администратор образования. – 2014.– № 14.

5. Приказ Министерства спорта России от 08 июля 2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». // Официальный сайт «ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания»: <http://www.gto.ru/document>

6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3.[Электронный ресурс].-URL:<http://kremlin.ru>

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 с изменениями [Электронныйресурс].-URL: <http://fqos.ru>

8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: Приказ-Министерства просвещения России № 1028 от 25.11.2022 [Электронный ресурс]. – URL:<http://docs.edu.gov.ru>

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК: 373.21

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Богданова, Л.И. Василенко
Детский сад комбинированного вида № 104 «Рукавичка»

Аннотация. В статье рассматривается влияние интеллект-карт на интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста

Ключевые слова: интеллект-карты; интеллектуальное развитие; развитие познавательных процессов; развитие связной речи.

На сегодняшний момент изменения, происходящие в современном обществе, затронули и систему дошкольного образования, ориентированную на реализацию ФГОС, в котором конкретно определены основные характеристики и качества личности, которые должен иметь ребенок дошкольного возраста.

Важнейшей проблемой педагогики на сегодняшний момент выступает проблема интеллектуального развития, так как в современном мире огромные объемы информации, с которыми ежедневно встречаются не только взрослые, но и дети, не всегда бывают понятны им. Поэтому важным становится найти способы и методы, используя которые можно будет адаптировать эту информацию в наиболее простую и легкую для понимания детей.

Существует достаточно большое количество методик и технологий, целью которых является стимуляция и развитие познавательных процессов. Один из таких действенных методов представляет собой составление интеллект-карт. Интеллект-карты были разработаны американским ученым, специалистом по вопросам интеллекта, психологии обучения Тони Бьюзеном, применялись в разных сферах деятельности, в том числе и в образовании. В формате дошкольных технологий их ввела кандидат педагогических наук В.М. Акименко, предложившая использовать данный метод для развития у детей связной речи.

Интеллектуальное развитие невозможно без познавательного развития, потому что они имеют взаимосвязь между собой и активизируют деятельность друг друга. Соответственно, чем больше ребенок познает, тем он более интеллектуально развит. Интеллект-карта – это легкий и особенный метод действий с информацией, он также является эффективным методом, позволяющим детям просто и быстро зафиксировать в памяти освоенный материал.

Интеллект-карта – это образовательный продукт, представляющий собой информацию, которая передается графическим способом и состоит из важных и второстепенных тем.

При создании интеллект-карты у детей происходит развитие интеллектуальных способностей, познавательной активности, стимулируются творческие и речевые способности, самостоятельность, инициативность. У ребенка появляется возможность проявить свои творческие способности, потому что задействованы два полушария головного мозга. При работе же с использованием готовых схем этого не происходит. Основную роль в создании карт нужно отдавать ребенку, потому что при самостоятельном выполнении ребенком заданий, восприятие и запоминание будет происходить проще и лучше, соответственно результативность деятельности будет продуктивней. Работая с интеллект-картами, ребенок проходит этапы развития от простого к более сложному, каждый раз переходя на уровень выше.

Применение интеллект-карт в деятельности с детьми помогает им преодолевать трудности, возникающие в познавательном процессе, так как эти карты многофункциональны и более понятны для восприятия детей с различными возможностями. Процесс создания интеллект-карт весьма схож с таким видом деятельности, как игровой, поэтому проходит в непринужденной обстановке и превращается в интересную деятельность для детей, которая не нуждается в длительной затрате времени на организацию и чрезмерном количестве дидактического материала. Применение интеллект-карт детьми способствует последовательному выстраиванию их действий и освоению логических цепочек.

Опыт работы нашего детского сада по использованию в деятельности педагогов интеллект-карт показал, что дети стали проявлять активнее свою инициативу и заинтересованность. Использование педагогами интеллект-карт в работе с детьми показало динамику положительных результатов в интеллектуальном развитии детей и позволило осуществлять интеграцию образовательных областей.

Применение в работе с детьми интеллект-карт различных направлений деятельности детей, в привычной для них обстановке, стимулировало более активное их участие в совместной образовательной деятельности. Это позволило достичь значительных изменений в показателях качества дошкольного образования.

Список литературы

1. Акименко В.М. Применение интеллектуальных карт в процессе обучения дошкольников /Журнал Начальная школа, вып.7/2012.
2. Бьюзен, Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления / Тони Бьюзен; пер с англ. Ю. Константиновой. М. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.–208 с.
3. Луговская Е.П. Использование современной образовательной технологии «Интеллектуальная карта» в работе с детьми старшего дошкольного возраста // Сборник конспектов образовательной деятельности. - Анапа, 2019.

ОТ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Е.М. Зинченко, О.Н. Мартынова
Детский сад общеразвивающего вида № 48

Аннотация. Усилия педагогов нашей дошкольной организации нацелены на создание пространства детской реализации, что способствует эффективному разностороннему развитию личности дошкольника. Условия, которые мы стараемся организовать для своих воспитанников, нацелены на поддержку детской инициативы и самореализации.

Ключевые слова: пространство детской реализации; проектная деятельность; самостоятельная двигательная активность.

В дошкольном возрасте у детей достаточно быстро формируются двигательные умения, так как это наиболее благоприятный возраст, в котором проявляется большой интерес к физической культуре и спорту. Дошкольники везде стараются попробовать свои силы. И если детям дать такую возможность, то они обязательно ею воспользуются. Этот интерес и тягу ко всему новому надо не только не гасить, а наоборот поддерживать. Для поддержания детской инициативы и индивидуальности мы, педагоги-дошкольники, стараемся создать такие условия, в которых ребенок может продемонстрировать свои достижения, услышать оценку окружающих полученных ими результатов. В таких условиях ребенок самоутверждается, у него нарабатывается социальный опыт взаимодействия со взрослыми и детьми.

Положительная мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями сформируется только в том случае, если двигательная деятельность ребенка принесет ему удовлетворение, если оценка окружающих будет положительной. Только в этом случае дети приобретут уверенность в своих силах, и у них появится желание заниматься физкультурой.

Разученные на организованных занятиях движения переносятся для закрепления в повседневные формы работы. Все эти формы работы (утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки) проводятся под контролем и с участием взрослого.

Самостоятельная двигательная активность, а точнее ее эффективность и польза, напрямую зависит также от взрослых. Мы видим и понимаем, что не все родители наших воспитанников могут организовать своим детям полноценную прогулку на свежем воздухе в силу своей занятости и загруженности. Приводя детей в детский сад, родители возлагают большую надежду на воспитателей. Они уверены в том, что их малыши вдоволь набегаются, напрыгаются, «выпустят пар». И сколько бы мы не пытались убедить роди-

телей, что их собственный пример это лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни, реалии жизни таковы, что у одних родителей это получается, а другие надеются на детский сад.

Мы, воспитатели детей дошкольного возраста, не теряя надежды привлечь родителей к сотрудничеству, разрабатываем образовательные и социально значимые проекты, используем инновационные технологии. Наш поиск эффективных форм и методов укрепления здоровья воспитанников не проходит впустую. Особое внимание мы уделили самостоятельной двигательной активности. Мы поставили перед собой задачу – организовать так самостоятельную двигательную активность наших воспитанников, чтобы время, отведенное для этой детской деятельности, проходило с большой пользой для детей, чтобы ребята не только отрабатывали и закрепляли все основные виды движений, но и приобщались к разным видам спорта. Как известно, в детском саду дошкольники осваивают только элементы некоторых видов спорта. Проходит это фрагментарно, не всегда воспитатели достигают какого-то значимого эффекта от таких занятий. Возникла идея расположить на групповом участке так называемые «спортивные секции» по разным видам спорта. Для этого мы внимательно осмотрели весь участок, проанализировали возможности каждого уголка и начертили схему расположения «спортивных секций», которые мы планировали оформить на своем участке. Чтобы воплотить задуманное в жизнь, мы обратились к родителям за помощью, проведя предварительно родительское собрание на эту тему. Практически все родители нас поддержали, многие предложили помощь в оформлении будущих секций. Некоторое время спустя у нас заработали «секции» по баскетболу, волейболу, футболу, хоккею, настольному теннису, бадминтону.

Дети с восторгом приняли это новшество на участке. Пришлось немало потрудиться, чтобы научить ребят самостоятельно играть, отрабатывать элементы тех видов спорта, которыми они решили заниматься на прогулке. Для того, чтобы в каждой «секции» был порядок, каждый день назначается ответственный за секцию. Он выдает спортивный инвентарь, следит за правильным его использованием, в конце прогулки наводит порядок. Таким ответственным желает быть каждый, но воспитатель устанавливает очередность.

Пространство детской реализации, которое мы организовали для своих воспитанников, «обеспечивает развитие личности,.....предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска». [1]

Список литературы

1. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 368 с.

ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т.В. Ратнюк, М.Г. Алиева
Центр – детский сад 217

Аннотация. В процессе модернизации современного образования ставится задача ценностной ориентации современного физического воспитания дошкольников, посещающих дошкольную образовательную организацию. На специалистов детского сада ложится обязанность укрепления здоровья детей средствами физического воспитания, что имеет непосредственное влияние как на всесторонне развитие ребенка, так и культивирование нравственно зрелой личности. Этим задачам отвечает Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), в которой освещаются компоненты целевого, содержательного и организационного разделов, касающихся физического воспитания детей дошкольного возраста, в том числе с особыми образовательными потребностями.

Результаты теоретического исследования показали, что сотрудникам дошкольной образовательной организации необходимо обратить более пристальное внимание к требованиям и содержанию ФОП, в том числе к ее вариативному содержанию по проблеме ценностной ориентации спортивного воспитания детей с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация, Федеральная образовательная программа дошкольного образования, физическое воспитание, дошкольник, особые образовательные потребности.

Современное общество нуждается в образованных, нравственно-зрелых и здоровых гражданах. Формирование перечисленных критериев начинается в дошкольном возрасте.

Вступившая в силу 1 сентября 2023 года в соответствии с Приказом Министерства Просвещения РФ от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» Федеральная образовательная программа представлена, в том числе, целевым разделом, посвященным физическому воспитанию детей дошкольного возраста [1].

В частности, содержательный и организационный подходы позволяют специалистам детского сада более глубоко понять суть физического воспитания дошкольников в рамках Федеральной образовательной программы. В том числе обратить особое внимание на детей, отличающихся особыми образовательными потребностями.

Одной из целей данной программы является обеспечение укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения элементарных норм здорового образа жизни дошкольников [3, 5].

Современные дошкольные образовательные организации в области физического воспитания придерживаются принципа построения образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого из детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями и детей, отличающихся этнокультурными особенностями развития, прибывших из других регионов. Процесс физического воспитания способствует объединению таких детей в единый сплоченный, дружный детский коллектив. Педагоги детского сада широко используют метод сотрудничества с родителями, что позволяет повысить эффективность образовательного процесса в целом.

Однако, несмотря на предпринимаемые меры, педагоги дошкольной образовательной организации отмечают низкую заинтересованность родителей в совместном решении вопросов физического воспитания и осознания ими ценностной ориентации современного физического воспитания дошкольников. Поэтому, для решения поставленных задач, педагоги дошкольных организаций ищут новые формы и методы. В соответствии с приоритетным направлением в нашей дошкольной организации, особое внимание уделяется физическому воспитанию дошкольников.

В целях решения проблемы ценностной ориентации современного физического воспитания, в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 217» проводятся следующие мероприятия:

1) Работа с родителями: встречи-консультации, на которых родители получают ответы на интересующие их вопросы от педагогов, психологов и других специалистов; просветительская работа в виде тематических бесед; организация и пополнение уголка по вопросам физического воспитания; оформление и раздача памяток; приглашение родителей в работу «круглого стола»; игры-тренинги; другие мероприятия, направленные на повышение уровня знаний в вопросах физического воспитания дошкольников, в том числе с особыми образовательными потребностями.

2) Внутриорганизационная работа с воспитателями: ознакомление с обновленной методической документацией дошкольной образовательной организации; ознакомление с содержательным и организационным подходом Федеральной образовательной программы дошкольного образования в разделе физическое воспитание дошкольников разных возрастных категорий. А также освоение принципов Федеральной программы; практическое применение структурных компонентов физического воспитания; осознание ценности комплексного подхода с учетом физических и этнокультурных особенностей детей. Помощь в ориентировке выбора парциальных образовательных программ и форм работы с детьми с учетом их потребностей, интересов и возможностей детского сада [4].

Рекомендуется расширить сферу взаимодействия в структуре «воспитатель-ребенок-родитель» за счет совместных мероприятий: туристских про-

гулок по парковым зонам; экскурсий по памятным и историческим местам родного города; физкультурных праздников и досугов с тематическим уклоном («Физическое воспитание казачат», «Адыгская физическая культура: игры и состязания», «Армянские подвижные игры» и другое).

Рационально пристальное изучение и использование дополнительных программ физического развития дошкольников [2].

Перечисленные мероприятия позволят осознать ценность современного физического воспитания в дошкольной образовательной организации, как родителями, так и воспитателями. Это, в конечном итоге, будет иметь благоприятное воздействие на процесс физического воспитания в целом: оздоровление дошкольников, повышение уровня двигательных качеств детей, поддержку интереса и любви ребят к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознание необходимости заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, Федеральная образовательная программа дошкольного образования направлена на решение проблем ценностной ориентации современного физического воспитания в дошкольной образовательной организации. Совместными усилиями в системе «воспитатель-ребенок-родитель» можно добиться поставленных перед государством целей в воспитании здоровой, всесторонне развитой, целеустремленной, культурно-нравственной личности.

Список литературы

1. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (Зарегистрировано в минобраз России 28 декабря 2022 г. №71847).
2. Василенко М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников / М.Ю. Василенко. – М.: ТЦ СФЕРА, 2018. – 128 с.
- 3 Каменская А. Как внедрить ФОП в детском саду / А. Каменская // Академия бизнеса и управления системами. – 2023. – №7. – Режим доступа: https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/kak-vnedrit-fop-do
4. Натертышева О.В. Консультация для родителей о внедрении ФОП ДО / О.В. Натертышева // Образовательная социальная сеть. – 2023. – № 9. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/09/09/konsultatsiya-dlya-roditeley-o-vnedrenii-fop-do>
5. Цветкова Т.В. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации / Т.В. Цветкова. – М.: ТЦ «Сфера», 2023. – 224 с.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПОНЕНТА МОТИВАЦИИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОО

Л.Г. Самоходкина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассказывается о значимости мотивации воспитателя для осуществления деятельности в условиях детского сада. Раскрывается сущность мотивационно-ценностного компонента профессиональной деятельности воспитателя в ДОО, перечисляются критерии и характеристики уровней развития компетенции.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, мотивационно-ценностный компонент, критерий педагогической деятельности, дошкольное образование.

Профессиональная деятельность педагога-воспитателя в детском саду - дошкольной образовательной организации (далее ДОО) рассматривается как деятельность, осуществляемая воспитателем на основе владения научными и практическими знаниями, технологиями обучения, развития и воспитания, проявления личностных качеств, способствующих эффективному решению педагогических ситуаций. В профессиональной деятельности педагога-воспитателя выделяют мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный компоненты. Наличие мотивации к работе у воспитателя детского сада формирует целеполагание, влияет на осознанность осуществления педагогической функции.

Рассмотрим мотивационный компонент профессиональной деятельности. Влияние мотивации на профессиональную деятельность изучали многие исследователи: А.Ю. Антропова, В.В. Дубицкий, И. Андреева, К. Замфир, Л.Г. Матяш, Т.А. Жалагина, С.И. Маслаков, О.С. Руденко, Л.В. Хазова и др. Они выделяли значимость ценностно-смыслового компонента в профессиональной деятельности педагога.

Перечислим критерии развития мотивационно-ценностного компонента профессиональной компетенции воспитателя ДОО:

- отношение к профессии воспитателя;
- осознание значимости профессии воспитателя;
- интерес к педагогической деятельности воспитателя;
- увлеченность научной и практической деятельностью;
- потребность в самосовершенствовании.

Содержание критериев соотносятся с уровнями развития: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень. Опишем высокий уровень развития мотивационно-ценностного компонента профессиональной компетенции воспитателя ДОО:

1) отношение к профессии воспитателя – воспитатель проявляет высокий уровень мотивации к профессиональной деятельности, осознает ценность своей работы;

2) осознание значимости профессии воспитателя – проявление личной заинтересованности в осуществлении профессиональной деятельности, осознание значимости для детей, родителей и общества в целом;

3) интерес к педагогической деятельности воспитателя – демонстрирует устойчивый интерес к процессу развития, обучения, воспитания, коррекции детей дошкольного возраста и образованию в целом;

4) увлеченность научной и практической деятельностью – сочетает в профессиональной деятельности увлеченность научной и практической деятельностью, разрабатывает педагогические продукты, демонстрирующие результат педагогической деятельности;

5) потребность в самосовершенствовании – постоянная работа над личностными и профессиональными качествами воспитателя, наличие высокой мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Таким образом, описание содержания критериев развития мотивации, как мотивационно-ценностного компонента компетенции воспитателя ДОО с учетом уровневой дифференциации может использоваться для оценки эффективности профессиональной деятельности воспитателя ДОО.

Список литературы

1. Гуцу Е.Г., Смирнова Е.И. Мотивационно-ценностный компонент в структуре профессиональной компетенции преподавателя вуза: критерии и уровни развития // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23101> (дата обращения: 21.09.2023).

2. Маханькова А.Х., Клочкова Г.М. Мотивация как компонент профессиональной компетентности педагогов ДОО// Вестник магистратуры.- 2016. - № 6 (57). Т. II.

3. Тупичкина Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников// Теория и практика общественного развития. – 2013. - № 1. С. 123-130.

Федосова И. Е. Концепция мониторинга качества дошкольного образования Российской Федерации - Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. - 46 с.

УДК: 373.203.71

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Я.А. Холодей, А.А. Богданова

Детский сад комбинированного вида № 104 «Рукавичка»

Аннотация. В статье рассматривается влияние дыхательной гимнастики на оздоровление детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, оздоровление.

Одной из главных задач дошкольной образовательной системы является укрепление здоровья детей. Формирование правильного отношения к здоровью необходимо начинать еще с раннего детства. Специалисты считают, что основной процент всех болезней заложен еще в детстве. И педагог может заложить огромный вклад в формирование будущего здоровья воспитанника. Для этого необходимо внедрить оздоровительные технологий во все образовательные области, в том числе и в музыкальную сферу деятельности.

Огромную роль в формировании здоровья играет дыхательная гимнастика, так как эта система дыхательных упражнений, направлена в основном на профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний и болезни связанные с органами дыхания. Особое внимание стоит обратить на детей с различными речевыми нарушениями и которые часто болеют. Потому что, когда дыхание ослабевает, детям сложно проговаривать фразы и тем более исполнять песни, из-за того, что приходится часто брать воздух.

Дыхательная гимнастика способствует усилению иммунитета ребенка. Она выступает в качестве профилактики простудных заболеваний, а так же улучшает выносливость организма. Упражнения на дыхание насыщают кислородом все клетки мозга и тем самым помогают ребенку лучше воспринимать и усваивать информацию. Если постоянно заниматься дыхательной гимнастикой, то можно увеличить объем легких и укрепить дыхательную мускулатуру. У детей, с бронхиальной астмой, снижаются частота приступов.

Гимнастикой можно заниматься группами, подгруппами и индивидуально в любое время, кроме периода перед и после приема пищи. Занятия должны проходить в хорошо проветриваемом помещении не больше 15 минут.

Так же у дыхательной гимнастики присутствуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься детям имеющие порок сердца и в период острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.

Существуют разнообразные техники дыхательной гимнастики, сформированные на совокупности приемов: поверхностном и глубоком дыхании, на его задержке и искусственном затруднении. Гимнастика А. Стрельниковой получила большую популярность в дошкольных организациях.

Автор гимнастики Александра Николаевна Стрельникова являлась педагогом-вокалистом. Она страдала сердечной недостаточностью и приступами удушья. В ее оздоровлении поспособствовала специальная актерская гимнастика. Благодаря именно ей она создала свою методику, которая впоследствии была запатентована.

Дыхательная гимнастика обладает высоким оздоровительным потенциалом. Выполняемые упражнения активно включают в работу все части тела и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма.

Смысл метода заключается во вдохе. Его необходимо делать энергично, быстро и с силой. Воздух необходимо вдыхать через нос активно с шумом, а выдох, с точностью наоборот, спокойно и медленно через рот, не при-

лагая никаких усилий. Весь процесс должен проходить естественно и свободно. Выполнять упражнения необходимо под счет кратный четырем. Необходимо контролировать дыхание, держа один ритм. Двигательные упражнения и вдохи в дыхательной гимнастике являются одной системой, при этом каждый элемент длится около секунды. Выполняются упражнения стоя, сидя или лежа.

Важным моментом для достижения наилучшего результата является мотивация для выполнения дыхательной гимнастики, необходимо заинтересовать детей, они должны не просто выполнять комплекс упражнений, а играть в игру. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

Опыт работы нашего детского сада по использованию в деятельности педагогов дыхательной гимнастики показал, что детей с острыми респираторными заболеваниями стало меньше. Использование педагогами дыхательной гимнастики в деятельности с детьми показало положительную динамику результатов в их физическом развитии.

Применение в работе с детьми дыхательной гимнастики в различных направлениях деятельности детей, как в индивидуальной, так и в совместной деятельности, активно стимулировало их физическое развитие. Это позволило достичь значительных изменений в показателях физического развития детей дошкольного возраста с положительной динамикой.

Использование дыхательной гимнастики не только позволило повысить иммунитет, но и способствовало развитию гибкости и пластичности, исправлению нарушений осанки и в целом улучшило работу растущего организма.

Таким образом, применение дыхательной гимнастики в комплексном подходе в оздоровлении дошкольников позволяет благополучно преодолевать межсезонные простудные заболевания и укреплять общее здоровье детей.

Список литературы

1. Арсенеvская О. Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» занятия игры упражнения - Изд. - Волгоград: Учитель, 2013 г.
2. Картушина М. Ю. «Вокально-хоровая работа в детском саду» - М.: Издательство «Скрипторий 2003».
3. Щетинин М.Н. «Дышите правильно. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой против болезней»: - Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ФГОС ДО

И.В. Каменская, Т.В. Цыбас
Детский сад № 130

Аннотация. Данная статья посвящена физкультминуткам и их важной роли в числе основных видов деятельности в детском саду. Кроме этого, отмечено на какие группы мышц необходимо воздействовать в зависимости от вида занятий.

Ключевые слова: «физкультминутки», «работоспособность», «утомление», «упражнения», «дети дошкольного возраста», «активизация внимания».

Одна из приоритетных задач дошкольного образования – это сохранение здоровья детей их родителей и педагогов. Для ее решения в современных ДОО внедряются здоровьесберегающие технологии.

За последнюю декаду стандарты подготовки детей к школе значительно выросли, а с ними и объем учебной нагрузки. Выросла доля времени, которое дети проводят в статичном положении, что негативно сказывается на здоровье и организме обучаемых в целом. Если не бороться с этим фактором, то он приводит к потере концентрации во время занятий, снижению запоминаемости материала и ухудшению успеваемости детей.

Хорошим средством для решения этой проблемы являются физкультминутки (динамические паузы), проводимые в перерывах между занятиями, либо во время длительных занятий.

Состоят физкультминутки из физических упражнений восстанавливающих нормальную работоспособность тех или иных групп мышц. При этом улучшается настроение и самочувствие детей, повышается внимательность, профилактруется утомляемость и нарушение осанки.

Комплексы упражнений содержат различные движения, чередующие расслабление и активизацию мышечных групп. Еще в них включаются элементы дыхательной, артикуляционной и пальчиковой гимнастики, а также массажные действия.

Несмотря на физическую активность во время динамических пауз дети отдыхают, восстанавливают умственную работоспособность и снимают застойные явления, возникающие от длительного сидения за столом. Отдельно стоит отметить важность физкультминуток для профилактики проблем со спиной и мышцами кистей рук [1].

Главное внимание уделяется укреплению наиболее слабой мускулатуры, что предотвращает наступление патологических изменений. Одно из самых простых, но действенных упражнений – наклоны. Наклоны в стороны

развивают мускулатуру боковых поверхностей тела, профилактируют сколиоз, обеспечивают высокоинтенсивное напряжение мышц, что несомненно поднимет эффективность динамических пауз.

Нередко во время рисования и письма дети от усердия перенапрягают мышцы кистей. Для снятия негативных эффектов с рук выполняются потряхивания кистями и ритмичные движения пальцами, либо полноценная пальчиковая гимнастика. Полезным сопутствующим эффектом от этого является развитие мелкой моторики [4].

Уделяется внимание и нижним конечностям, страдающим от длительного сидения. Для предотвращения застойных явлений совершаются приседания, прыжки и ходьба на месте.

Динамические паузы стимулируют общее кровообращение, дают отдых уставшим областям коры головного мозга и задействуют другие ее участки. Положительное действие оказывается и на нервную систему, а следовательно, и настроение детей. Также этому способствует игровая форма проведения.

Подбор конкретных упражнений для физкультминутки обуславливается характером предыдущего занятия, возрастом и физической подготовкой группы детей. Младшим дошкольникам достаточно 2-3 упражнений включенным в один комплекс, старшим – 3-4 [2].

Динамические паузы требуется проводить при любых видах занятий. Рисование и лепка ведут к усталости пальцев и кистей, т. к. мелкая моторика детей недостаточно развита для длительной однотипной деятельности. На занятиях по основам математики и развитию грамотности важно поддерживать усидчивость и хорошую работу мозга воспитанников, а значит нужно стимулировать кровообращение и работать с дыханием.

В ходе выполнения упражнений дошкольники часто неверно сочетают ритм дыхания с движениями. На это стоит обращать особое внимание, а также следить за тем, чтобы не происходило задержек дыхания, снижающих эффективность комплекса упражнений. Для решения проблемы правильного дыхания детей стоит научить произносить определенные звуки или слова, соответствующие разным движениям. Для поддержания игровой формы это могут быть звуки природных явлений или животных.

Эффективность физкультминуток напрямую зависит от качества проделанной подготовительной работы. Наличие всего необходимого инвентаря и пособий является для педагога хорошим подспорьем. Имея полный арсенал можно провести более живое, интересное и эмоциональное занятие, например, дополнив его специальным звуковым или инструментальным сопровождением, музыкой, жестикулируя яркими флажками, либо делая особые запоминающиеся движения [5].

Правила организации и проведения физкультминуток:

- Первое, что требуется обеспечить – это визуальный образ, на который ребенок будет ориентироваться. Это может быть как пример воспитателя, так

и видео с неким персонажем, за которым воспитанники будут повторять движения.

- Упражнения должны следовать в порядке сверху вниз: шейный отдел, плечевой, руки, туловище, таз, ноги.

- Чтобы избежать чрезмерной возбудимости детей, стоит избегать высокого темпа выполнения упражнений. Это же касается и музыкального сопровождения, музыка не должна быть громкой и быстрой, предпочтительней использовать классические композиции [3].

- Второй комплекс должен включать по 2-3 упражнения пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз.

- Воспитатель должен быть вовлечен в проведение физкультминутки, т. е. вместе с детьми полностью выполнять все упражнения.

- Следует иметь в арсенале несколько комплексов упражнений и проводить их ротацию. Так детям не наскучат одни и те же физкультминутки. При этом можно отметить упражнения, которые более всего понравились группе и позже чаще к ним возвращаться.

- Комплекс упражнений нужно выбирать с учетом текущего занятия, времени и места его проведения.

- Для профилактики плоскостопия следует использовать упражнения на перекаты стоп и ходьбу, избегая прыжков.

Образовательный процесс, построенный без учета всех индивидуальных факторов конкретных групп детей, их возрастных особенностей, а также несоблюдение техники безопасности неизбежно приведет к чрезмерному утомлению воспитанников и снижению эффективности их обучения. Внедрение оздоровительно-физкультурной работы обязательно для максимизации результатов обучения и сбережения здоровья воспитанников.

Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы: учебное пособие / В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2011. – 176 с.

3. Кудрявцев В.Т. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. - М., 2001.

4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2006-128с.

5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. 2-е ИЗД., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ДАРОВ Ф. ФРЁБЕЛЬЯ»

В.А. Антоненко, И.В. Буторина
Детский сад общеразвивающего вида № 48

Аннотация. Поиск эффективных средств совершенствования двигательной активности детей в детском саду – одна из основных задач по физическому воспитанию дошкольников. В наших силах создать в дошкольной образовательной организации условия для разностороннего развития ребенка.

Ключевые слова: «Дары Ф. Фрёбеля», «STEM-образование», мелкая моторика, крупная моторика, пространственные представления, гибкость, подвижность, реакция.

Наша дошкольная образовательная организация уже несколько лет в своей воспитательно-образовательной деятельности использует STEM-технологии. В данной статье мы хотим рассказать не столько о преимуществах интеллектуального развития дошкольников, которому способствует использование STEM-технологий, а о развитии физических качеств в процессе интеллектуального развития. Ребенок дошкольного возраста познает мир в постоянном движении, ему тяжело все время сидеть. Двигаясь, ребенок познает самого себя, как личность. Используя эту особенность, мы ставим перед собой цель – повышать физическую подготовленность детей одновременно развивая их умственные способности. Выдающийся биолог Петр Францевич Лесгафт писал о том, что необходимо уделять серьезное внимание связи умственной деятельности с двигательной активностью детей.

Создавая условия для реализации потребностей детей в двигательной активности, мы обратили особое внимание на образовательный модуль «Дидактическая система Фридриха Фрёбеля», который входит в парциальную модульную программу развития интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество «STEM-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста», авторы Т.В. Волосовец, В.А. Маркова, С.А. Аверин. Так называемые «Дары Фрёбеля» – это «система занятий с геометрическими телами для развития пространственных представлений, восприятия движения, формы, цвета, величины, числа, способностей к конструированию».[1] В детском саду конструирование – это продуктивный вид деятельности дошкольника, в результате которого появляется реальный продукт, некая конструкция из строительного материала. Ни для кого не секрет, что дети приобретают практические навыки от занятий конструированием: развитие мелкой моторики, развитие творческого воображения, мышления, памяти и др. Однако, мы прекрасно понимаем, что создание задуманной конструкции требует усидчиво-

сти, терпения, внимания. Двигательная активность дошкольников при этом виде деятельности минимальная. Чтобы что-то построить, надо постараться и проявить усердие.

Опираясь на дидактическую систему Ф. Фрёбеля, нами был разработан план игровых ситуаций с использованием «Даров Фрёбеля» – 6 классических наборов и 8 модифицированных материалов. К ним также относятся 6 наборов в виде мягких напольных модулей, которые «перемещают ребенка с ограниченной площади столов в игровое пространство помещения».[1] Именно мягкие напольные модули дают возможность детям встать из-за стола, выполнить постройку из мягких модулей, идентичную той, которая была выполнена ими на столе из настольного строительного материала. В процессе постройки дети подбирают подходящие модули по форме, цвету, размеру, количеству, правильно их соединяют, сравнивают с постройкой, выполненной на столе. Проходит довольно много времени для того, чтобы получилась задуманная конструкция. В итоге интеллектуальная игра – конструирование в совокупности с двигательной активностью, развивающей крупную моторику, положительно влияет на физическое развитие дошкольников. В качестве закрепления у детей навыков конструирования из напольных мягких модулей мы устраиваем соревнования «Кто быстро и правильно выполнит постройку». Дети делятся на две команды, им дается задание построить заданную постройку. В быстром темпе каждый член команды берет одну фигуру и несет на условленное место, где будет стоять готовая постройка. По правилам игры-соревнования дети должны брать только одну деталь из предложенного набора, следующую деталь подбирает и несет к будущей постройке другой член команды. Надо выбрать подходящую деталь, сделать это быстро и не подвести свою команду.

Наши воспитанники очень любят такие соревнования. Это дает им возможность не только продемонстрировать свои конструкторские навыки, но и вволю подвигаться, выполняя разные виды движений: бег, наклоны, приседания, подпрыгивания, если постройка достаточно высокая, различные движения руками.

Таким образом, подвижные игры с использованием «Даров Ф. Фрёбеля» являются еще одной формой интеграции физического и интеллектуального развития дошкольников.

Список литературы

1. STEM-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста. Парциальная модульная программа развития интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество: учебная программа/ Т.В. Волосовец и др. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2018. – 112 с.: ил.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ ФГОС ДО В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Т.А Зубихина, И.С Клепикова
Детский сад комбинированного вида № 93

Аннотация. Данная статья направлена на изучение влияния ФГОС на сферу дошкольного образования, путем рассмотрения реализации планов ФГОС ДО в дошкольных образовательных учреждениях

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, ФГОС ДО, детское дошкольное образование, личностный и индивидуальный подход, цели и принципы дошкольного образования, инновации.

Одна из основополагающих задач в сфере дошкольного образования – достойное и качественное образование детей дошкольного возраста. В современных реалиях дошкольные учреждения могут свободно делать выбор приоритетных для них направлений, программ, новых форм и видов работы, которые будут основываться на интересах и предпочтениях педагогического коллектива и родителей воспитанников. В обширной истории дошкольного российского образования ФГОС дошкольного образования является документом, благодаря которому на федеральном уровне четко определяется, какой должна из себя представлять основная общеобразовательная программа дошкольного учреждения, какие она ставит цели, содержание образовательной деятельности и как организован сам образовательный процесс. Внедрение ФГОС в сферу дошкольного образования связано в первую очередь с тем. Чтобы абсолютно каждому воспитаннику в дошкольном учреждении были предоставлены равные условия для возможности успешного обучения в школе в будущем.

Главная общеобразовательная программа представляет базу учебного процесса дошкольного образовательного учреждения. Эта программа помогает воспитанникам овладеть главными уровнями дошкольного образования, предоставляя им которые необходимы знания для благоприятного обучения в школе. Каждое дошкольное учреждение должно реализовывать выбранную программу. ФГОС дошкольного образования акцентирует внимание на развитии индивидуума воспитанника и учете его индивидуальных особенностей, нужд и желаний. Также в программе ФГОС уделяется внимание личностно-развивающим и гуманистическим параметрам нетворкинга взрослых и детей. Каждое дошкольное учреждение ориентируется на развитие индивидуума воспитанников. В настоящее время оптимальное развитие дошкольников тре-

бует изменения позиции педагога и использования системно-деятельностного и личностного методов.

В соответствии с ФГОС, просветительский процесс обязан быть опосредованным и осуществляться через общую работу ребенка и взрослого, учитывая возможности детей дошкольного возраста. Организационные формы образовательного процесса должны стать более гибкими, вариативными и адаптированными к особенностям и потребностям дошкольников.

ФГОС дошкольного образования отражает главный принцип дошкольного образования, который состоит в полноценном проживании всевозможных стадий детства, обогащении детского формирования, создании социокультурной среды, надлежащей особенностям детей, и формировании условий для положительной социализации и личностного формирования детей на базе партнерства со взрослыми и сверстниками.

Список литературы

1. Асаева И. Н. Развитие профессиональных компетенций воспитателей дошкольных учреждений разных видов // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 112. – С. 79–87.
2. Бабанский Ю. К., Поташник М. М. Методическая работа в школе: организация и управление. – М.: Просвещение, 1992. – 626 с.
3. Ильенко Л. П. Новые модели методической службы в общеобразовательных учреждениях. – М.: Аркти, 1999. – 48 с. – С. 8–23. 4
4. Фатихова Л.Ф Изучение нравственного поведения дошкольников. Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2012. – с. 44-47
5. Глазова И.М. Новые требования к основной программе детского сада / И.М. Глазова // Методические рекомендации по формированию содержания и организации образовательного процесса / Сост. Т.В. Расташанская. – Томск: ТОИПКРО, 2010. – С. 38-42.
6. 2. ФГОС дошкольного образования. Приказ от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте от 14 ноября № 30384. – 2013.

УДК: 373.203.71

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ ИГР С РЕЧЕВЫМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К.А. Устинова, И.И. Лысенко

Детский сад комбинированного вида № 208 «Солнышко»

Аннотация. В данной работе представлены игры с иглболами, мячиками Су-Джок и массажными ковриками, которые положительно воздействуют на полноценное физическое и речевое развитие дошкольников.

Ключевые слова: иглбол; Су-Джок; акупунктурные коврики; физическое развитие; мелкая моторика; речевое развитие.

К сожалению, с каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями физического и речевого развития. Возникают два важных и часто задаваемых вопроса: «Почему? И как с этим бороться?» На наш взгляд виноваты два фактора - это воздействие новых технологий (телефонов, планшетов, ноутбуков, приставок) на подрастающее поколение и гиперопека родителей. Не многие родители знают, что полноценное физическое развитие играет важную роль в формировании правильной и грамотной речи ребенка, так как две эти, казалось бы, совсем разные и не похожие друг на друга области, тесно связаны друг с другом. Проводя диагностику на начало учебного года, мы обратили внимание на то, что у большинства детей, которые посещают наш детский сад, плохо развита мелкая моторика рук, которая в первую очередь способствует полноценному развитию связной речи. Это связано с тем, что в коре головного мозга речевые и двигательные области находятся рядом друг с другом и речевая область активнее формируется под влиянием импульсов, которые поступают от пальцев рук. Самая главная ошибка большинства родителей в том, что они не считают нужным или не находят времени для подвижных игр со своими детьми, им проще завлечь ребенка планшетом или телефоном, что негативно влияет на зрение, осанку, нервную систему, физическое развитие ребенка. Для того что бы у ребенка с раннего детства начинала развиваться мелкая моторика, ему нужно учиться самостоятельно одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы и замки на своей одежде, завязывать шнурки на кроссовках. Но из-за частой гиперопеки родители лишают своих детей самостоятельности и, сами того не понимая, вредят их полноценному развитию.

В нашем детском саду инструкторы по физической культуре и учителя-логопеды проводят с детьми подгрупповую и индивидуальную работу по развитию мелкой моторики, используя в своей работе мячи Су-Джок и массажеры-иглбол.

Детям очень нравится играть не только с мячами Су-Джок, но и с кольцами, которые находятся внутри Су-Джок мяча. Все упражнения проводятся в игровой форме для того, чтобы увлечь и заинтересовать каждого ребенка. Во время игры мы представляем, что наше колечко знакомится с пальчиками на руке и, прокатывая кольцо по каждому пальцу снизу вверх, ребенок называет его: «Мой мизинчик, безмянный, средний вырос выше всех, указательный укажет, а большой крупнее всех». Мячик превращается в веселого ежика, который пришел поиграть с детьми в прятки и свернулся в клубок у них в руках. Такие игры очень полезны для дошкольников, они способствуют повышению общего тонуса организма, развитию мелкой моторики, памяти, внимания, концентрации, а также синхронизируют работу двух полушарий и улучшают работу центров речи коры головного мозга, а иглболы в свою очередь восстанавливают чувствительность нервных окончаний и снимают усталость, помогая детям расслабиться после активного и насыщенного дня в детском саду.

Не мало важную роль занимают игры с массажными ковриками, так как они положительно влияют на снятие мышечного напряжения, улучшение кровоснабжения, предотвращают плоскостопие, положительно воздействуют на правильное формирование стопы и позвоночника дошкольника. Прямой позвоночник и здоровая спина - залог полноценного речевого развития, так как при искривленном позвоночнике и повышенном тоне мышц, возникают проблемы с правильной речевой позой ребенка, которые негативно сказываются на развитии мимических и артикуляционных мышц, при нарушении которых страдает грамотная, четкая, связная речь дошкольника.

В нашем детском саду активно используются игры с массажными ковриками. Мы используем их на занятиях физической культуры, в логопедической работе, в повседневной игровой деятельности с детьми. Детям очень нравится ходить по таким коврикам, особенно если они каждый день разные: в понедельник мы занимаемся на акупунктурных ковриках, во вторник на ковриках из пластиковых крышек, в среду и четверг мы погружаемся в подводный мир и ходим по морским ракушкам и камушкам, а в пятницу прокладываем тропу здоровья из круп или пуговиц. Данные игры мы рекомендуем проводить не только в дошкольной организации, но и дома совместно с родителями для более эффективной работы и положительных результатов в дальнейшем.

Родители, запомните, что, играя с ребенком, вы развиваете его. Проводите больше времени со своими детьми на свежем воздухе, играйте в подвижные игры, плетите венки, собирайте морские камни и ракушки, создавайте интересные игры для физического и речевого развития своими руками. Будьте здоровы!

Список литературы

1. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.

УДК: 373.2

РАЗВИВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПАЗЛОВ

А.Е. Монтикова, О.А. Аксенова

Детский сад комбинированного вида № 104 «Рукавичка»

Аннотация. Анализ развивающего потенциала пазлов.

Ключевые слова: игра, развитие ребенка, развивающие игры, пазлы, мелкая моторика, речь, мышление.

Каждый родитель хочет вырастить умного, сообразительного ребенка с хорошей речью, отличной памятью и еще целым багажом полезных для

дальнейшей жизни умений. Поэтому часто родители в магазинах выбирают для своих малышей развивающие игры и игрушки. Это правильно, поскольку занятия в виде игры позволяют осваивать и усваивать детям сложные процессы и умения.

Сегодня детские магазины в изобилии предлагают самые разные развивающие игры и пособия. Но в своей статье мы хотим привлечь внимание родительской общественности к пазлам. Составление картинку из частей – это не только интересно и увлекательно. Пазлы – очень полезная развивающая деятельность и доступное средство. Мы считаем, когда ребенок собирает картинку из разрозненных, разных по форме деталей, его развитие идет вперед огромными шагами. Почему? Потому что для собирания пазла необходимо задействовать целую серию умений.

В чем же заключается коррекционный потенциал пазлов?

Во-первых, развивается мелкая моторика рук. Во время игры с пазлом ребенок держит детали, разворачивает их, вкладывает на нужное место. Ненавязчиво формируется целый ряд тонких движений пальцев, что положительно сказывается на развитии речи малыша.

Во-вторых, собирая пазл, ребенок учится играя свободно ориентироваться в пространстве, усваивает понятия «право-лево», у него формируется умение использовать в речи предлоги, соответственно развивается ее грамматический строй. Умение ориентироваться в пространстве существенно облегчает в дальнейшем освоение навыка письма.

В-третьих, пазлы во многом формируют и развивают логическое мышление. Ведь для того, чтобы составить картинку, необходимо учесть множество данных: форму и размер детали, ее цвет, положение, общую картину. Во время собирания пазлов малыш учится также планировать свои действия.

Еще хочется отметить, что во время игры с пазлом развивается фантазия и воображение, улучшается память, ребенок учится усидчивости и терпению.

Есть важное условие – не принуждайте ребенка собирать пазл. Развивающий потенциал пазла раскрывается только в игре, интересной и увлекательной для ребенка.

Чтобы малыш полюбил собирать пазлы, необходимо подбирать их в соответствии с возрастом. Важно соблюсти принцип «от простого к сложному». Ребенок поймет тогда, что у него получается собрать картинку, появится уверенность в своих силах. Ему захочется собрать пазл еще и еще. Старайтесь подбирать пазлы в соответствии с предпочтениями и интересами малыша. Кто-то любит принцесс, а кто-то мечтает собирать поезда, динозавров, смешариков и т.д. Собирайте вместе, помогайте малышу, соревнуйтесь, кто быстрее соберет, играйте с ребенком. И успех обеспечен!

Список литературы

1. Психология детства: Учебник / Под ред. А.А. Реана – СПб.: Прайм – ЕВРО – ЗНАК, 2003.

2. ru.wikipedia.org – статья о пазлах, интересные факты.

УДК: 373.203.71

РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С УЧЕТОМ ФГОС

Б.Б. Айрапетян, Э.В. Рассадина, О.Г. Назарова
Детский сад комбинированного вида № 24

Аннотация. В рекомендациях представлены практические советы по двигательной активности дошкольников в процессе образовательной деятельности с учетом ФГОС.

Ключевые слова: интеграция областей; двигательная активность; физическое здоровье; эмоциональное состояние.

Образовательный процесс в дошкольном учреждении – единая система работы с учетом интеграции областей, в которой особое место отведено двигательной активности дошкольника. На протяжении дня смена видов деятельности является важным условием для развития физической культуры ребенка. Осуществление правильного перехода от умственной работы к активному движению благотворно отражается на общем состоянии воспитанников, создает комфортную атмосферу пребывания ребенка в детском саду. Задача современного педагога заключается в умении правильно регулировать нагрузку, использовать нестандартный подход, прислушиваться к пожеланиям детского коллектива, поддерживать инициативу.

Как предусмотреть все? Где научиться? Ответ очень прост: иметь желание и подключать опыт и фантазию. Так, например, изучая с детьми цифры, закрепить их правописание можно в положении «лежа на коврик», где каждую циферку прописать ногами. Геометрические фигуры смогут «ожить», если их создадут дети, представив себя в виде одной из сторон. По такому же принципу осуществляется повторение материал по теме «Величина», а дети разного роста помогут освоить понятия «большой – маленький, низкий – высокий». В такой ситуации приемлемы игры «Спортивная команда», «Грибы и деревья», «Гномики и великаны». И совсем неважно, какое название придумано, главное – есть взаимосвязь с темой образовательной деятельности, а математические действия плавно переносятся в область «Физическое развитие».

Используя подобные методы, легко переключаться на работу в других областях и направлениях. Такие переходы незаметны, интересны и очень

важны, они способствуют быстрому освоению материала, помогают развивать речь и познавать основы грамоты. Составлять краткие описательные рассказы не обязательно из личного опыта или по картинкам. Главное – тема («Как мы делаем зарядку», «Пробуждение цветка», «Игрушки нашей группы» и т.д.), а раскрыть ее можно по-разному. Основными персонажами становятся дети, которые легко могут перевоплотиться в любой объект. Игровая роль, ребенок начинает активно двигаться, выполнять упражнения, танцевать и, конечно же, рассуждать и описывать свои действия. Двигательная активность в процессе составления рассказа - не только самый эффективный путь к активизации словаря, но и важный шаг к укреплению здоровья дошкольника. Предложите ребенку запомнить одновременно несколько букв на картинке и покажите, как создать такие же, используя собственные части тела: руки, ноги, туловище... Результат превзойдет все ожидания, а эмоциональный настрой будет на высоте.

Образовательная деятельность по темам ознакомления с миром природы станет гораздо интереснее, если дошкольники, «превратившись» в деревья, раскачаются на ветру и сбросят листву, а бабочки, взмахнув крылышками, разлетятся по площадке. Маленькая сороконожка сможет собрать всех за своей спинкой и поднять одновременно 20 правых ног, а потом прыгнуть на 20 левых ножках. Всем сразу станет весело, а мероприятие оставит массу впечатлений. А если ребенку в процессе ознакомления с сезонными явлениями в природе дать возможность лечь на пол и представить себя снежным комом, который катится с горки (перекат в положении лежа) или лягушонком, прыгающим по лужам, – интерес к занятию непременно возрастет, а активность увеличится.

Все это и станет той деятельностью, которая не будет ограничена временем, удовлетворит запросы и пожелания детей, будет соответствовать требованиям ФГОС, а самое главное - принесет огромную пользу всем участникам образовательных отношений.

Список литературы

1. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
2. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
3. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.

УДК: 796.011.3

ИКТ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.Н. Светличная, А.М. Садовская
Детский сад комбинированного вида № 6

Аннотация. В данном материале рассматриваются примеры использования информационно-коммуникационных технологий в организации физического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование; средства ИКТ; физическое развитие; физкультурно-оздоровительная деятельность; здоровье; современные технологии; здоровый образ жизни.

Современные изменения в дошкольном образовании на основе введения и реализации ФГОС ДО требуют современного подхода к организации и проведению педагогического процесса, в том числе и в области физического развития. Здесь на помощь педагогу приходит умение владеть ИКТ-компетенциями, которые помогают в планировании, организации и оценке образовательной работы с детьми дошкольного возраста.

Компьютеризация обучения побуждают к поиску новых творческих форм организованной деятельности с дошкольниками, позволяет сделать физкультурное занятие более интересным, красочным, динамичным и современным. Детям нравится новизна проведения мультимедийных физкультурных занятий, они охотно выполняют упражнения, проявляют любопытство к происходящему на экране и стараются подражать.

Компьютер синтезирует и воспроизводит звук, анимацию или видео со спецэффектами, чем вызывает неподдельный интерес современных детей. Используя в педагогической работе новые информационные технологии, можно добиться лучшего усвоения материала; тренировки не только силы и ловкости, но и памяти; улучшить качество выполнения общеукрепляющих упражнений; повысить интерес детей к спорту, а также развить творческие способности и воображение. В дальнейшем ребенку легче будет адаптироваться в современном быстро меняющемся цифровом мире, и оперировать большим объемом информации.

Также современные технологии представляют широчайший выбор форм использования ИКТ: от обучающих презентаций с упражнениями, видами спорта, историей олимпийских игр и пр., до спортивных развлечений, досуга и видеосоревнований или видеоэстафет при работе с родителями.

Например, в домашней видеоэстафете «Бодрость утра» предлагается показать, как ребенок делает зарядку дома (сам или вместе с семьей) и дальше называет имя друга или другого воспитанника группы, которого он хотел бы увидеть, выполняющим упражнения. Таким образом передавая «эстафету бодрости» дальше. Такие соревнования можно устраивать по различным общеукрепляющим упражнениям или элементам спортивных игр. Дух соперничества обязательно подтолкнет ребенка к творческому подходу при выполнении эстафеты и каждый захочет сделать что-то новое и удивительное, тем самым помогая раскрыться талантам детей и заложить фундамент положительного отношения к спорту.

Но при всех преимуществах применения современных технологий при организации физического развития дошкольников не стоит забывать и о традиционной форме занятий. Ведь сохранение и приумножение здоровья детей одна из главных педагогических задач, а без физических и закаливающих мероприятий при организации физического воспитания здесь не обойтись. Компьютер – это всего лишь помощник и его использование должно быть целесообразным.

Список литературы

1. Федотов, Н. О. Применение ИКТ в физическом развитии дошкольников / Н.О. Федотов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 17 (359). – С. 305-307. – URL: <https://moluch.ru/archive/359/80230/> (дата обращения: 17.10.2023).
2. Гурьев С.В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика: [Текст]: монография /С.В. Гурьев. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2008. С.144
3. Казаков, Ш. Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников / Ш. Н. Казаков. – текст: непосредственный // Проблемы науки. – 2020. – № 6 (54). – С. 83–86.

УДК: 373.203.71

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.В. Верзилина

Детский сад общеразвивающего вида № 48

Аннотация. Оздоровление и сохранение здоровья детей является активной проблемой. Различные виды гимнастики направлены на сохранение физического здоровья детей, профилактику и укрепление детского организма.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста; здоровье детей; оздоровительные мероприятия в ДОО.

Организованная образовательная деятельность (занятия) для детей дошкольного возраста – это огромная задача, требующая длительного статического напряжения в позе и большой зрительной нагрузки.

В последнее время увеличилось количество детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, координации движений, проблемами с моторикой. Все это влияет на физическое развитие ребенка.

Поэтому оздоровительные мероприятия, которые необходимо включать в образовательный процесс, всегда актуальны. В режиме дня для детей дошкольного возраста используются следующие виды гимнастики.

Утренняя гимнастика или зарядка – это серия физических упражнений, направленных на оздоровление организма, активизацию его работы в течение всего дня. Ежедневные физические упражнения воздействуют на мышечную систему и способствуют формированию правильной осанки.

Физкультминутка – короткий перерыв в ходе организованной образовательной деятельности для выполнения серии упражнений. Данные упражнения направлены на предотвращение переутомления и устранение негативного влияния занятий на здоровье.

Оздоровительно-профилактическая гимнастика или гимнастика после дневного сна – это серия упражнений, направленных на устранение последствий сна (вялости, сонливости), повышение тонуса нервной системы и укрепление работы всех систем организма. Главное – повысить настроение и мышечный тонус ребенка.

Гимнастика для глаз проводится для предотвращения зрительной усталости, снятия напряжения и укрепления глазных мышц.

Дыхательная гимнастика направлена на развитие дыхательных мышц, повышение подвижности грудной клетки и улучшение кровообращения в легких.

Пальчиковая гимнастика – это серия упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук, которая помогает избавиться от напряжения и расслабить мышцы всего тела.

Закаливание – это гигиеническая мера, направленная на укрепление организма и профилактику простудных заболеваний.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Это улучшает кровообращение и тонизирует весь организм.

Различные виды гимнастики включены в план оздоровительных мероприятий ДОО и календарный план воспитателя на каждой возрастной группе. Регулярное использование различных видов гимнастики в течение дня способствует укреплению здоровья ребенка и профилактике простудных заболеваний.

Список литературы

1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

УДК: 373.2

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДОО

С.В. Сальникова¹, А.И. Куклина²

¹ Детский сад комбинированного вида № 30 «Лакомка»

² Детский сад комбинированного вида № 230

Аннотация. У детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) наблюдаются недостатки развития крупной и мелкой моторики, психомоторики, являющиеся следствием поражения центральной нервной системы или ее функциональной незрелости. Вследствие данных нарушений страдают двигательные качества.

Ключевые слова: задержка психического развития; коррекционная работа; физическое развитие; познавательная активность.

Многие авторы, психологи и ученые делят детей с задержкой психического развития на несколько видов, в каждом из которых имеется недоразвитие всех или некоторых высших психических процессов. У детей выражена заторможенность, физическая недостаточность, нечеткие движения, слабо развита координация, недостаточно сформирована пространственная организация.

В коррекционных группах, где ведется работа с детьми, у которых имеется задержка психического развития нужно проводить образовательную деятельность в интеграции с физическим развитием. Стоит больше уделять внимания проведению ритмики, утренней гимнастики, проводить общий комплекс физических упражнений (ОРУ) с компенсирующей направленностью. Работа должна проводиться по плану и адаптированной образовательной программе, разработанной для детей с ЗПР. Все указания и упражнения должны быть понятны детям и направлены на развитие необходимых знаний умений и навыков (ЗУН), дозировка должна соответствовать возрасту и особенностям дошкольников. При составлении образовательной деятельности для коррекционной группы стоит учитывать адаптированную образовательную программу и ФГОС ДО.

При коррекционной работе с дошкольниками с ЗПР для достижения поставленной цели необходима работа не только воспитателя, но и инструктора по физической культуре, педагога-психолога, дефектолога, музыкально-руководителя, а также родителей.

Важно развивать у детей с ЗПР познавательную активность. Познавательная активность это сознательная деятельность, направленная на познание

окружающей действительности с помощью таких психических процессов, как восприятие, мышление, память, внимание, речь. Познавательную активность в ходе коррекционной работы необходимо развивать в интеграции со всеми образовательными областями, также с физическим развитием. Во время занятий физической культурой у детей происходит развитие крупной моторики рук и ног, а также всего тела, укрепление мышц, развивается координация движений, развивается ориентировка в пространстве, дети учатся понимать и выполнять команды педагогов, в ходе интеграции познают новое. Как следствие, благодаря развитию физических качеств у дошкольников с ЗПР происходит развитие познавательной активности.

Существует разнообразие форм, методов и приемов в физическом развитии. В работе с детьми с ЗПР также используется закаливание с природными и экологическими элементами (солнечные ванны, воздушные ванны), полоскание горла, закаливание водой. Развивать физические качества дошкольников с использованием природных сил можно не только в теплую весну и лето, а также в прохладное время года. При закаливании организма вырабатывается устойчивость к неблагоприятным погодным условиям, можно добиться снижения уровня заболеваемости, укрепляются мышцы, у детей появляются новые знания о здоровом образе жизни, совершенствуются физические качества и навыки. Данные мероприятия, проводимые на свежем воздухе, вырабатывают у детей положительные эмоции. [1] Необходимо проводить дыхательную гимнастику, которая оказывает положительное воздействие на речевое развитие. В работе с родителями можно организовывать спортивные досуги, игры с элементами спорта, игры разной подвижности (малой, средней и большей подвижности). Данные формы и методы должны быть адаптированы к детям с ЗПР.

Каждый учебный год необходимо проводить мониторинг в области физического и познавательного развития для выявления динамики, разработки и корректировки плана работы с детьми ЗПР.

Таким образом, при комплексной и интегрированной работе с детьми в области физического развития, мы не только укрепляем и развиваем ребенка физически, а также развиваем познавательную активность, что оказывает благоприятный эффект на развитие дошкольников с задержкой психического развития. Детям с ЗПР необходимо проводить коррекционную работу и уделять достаточное внимание развитию физической и познавательной активности.

Список литературы

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Раздел: Дошкольное образование → Физическое воспитание Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 стр. (стр. 286-290)

УДК: 373.2

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КАК ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОУ

С.Н. Нефедова

Центр развития – детский сад № 173

Аннотация. В моей статье рассказывается о том, как организовать образовательный процесс в условия ДОУ с учетом ФГОС и его важной роли в умственном и физическом развитии дошкольников.

Ключевые слова: образовательный процесс; развитие личности; дошкольники; предметно-развивающая среда.

Главная задача ФГОС – оказать поддержку каждому ребенку в развитии его уникальных умственных и физических способностей.

Предлагаемая образовательная программа для дошкольников является примером организации учебного процесса в ДОУ и помогает обеспечить детям базовую подготовку, необходимую для дальнейшего успешного обучения в школе. Основная цель ФГОС – помочь каждому ребенку развить свои уникальные качества и способности в соответствии с его образовательными потребностями. Учебный процесс строится на основе взаимодействия между педагогами и детьми, и на уважении к каждому ребенку как к личности. Дети являются полноценными участниками образовательного процесса, а не просто пассивными наблюдателями. Одним из ключевых условий успешного выполнения образовательной программы является создание благоприятной предметно-развивающей среды. Цель образовательного процесса в дошкольном учреждении - развитие умственных и физических возможностей детей через разнообразные формы деятельности, включая социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие.

В ДОО образовательная деятельность не является основной. Игра занимает преобладающее место в деятельности детей дошкольного возраста. При организации предметно-пространственной среды необходимо учесть и обеспечить возможности для реализации индивидуальных особенностей и интересов каждого ребенка в игре и обучении. Планирование образовательного процесса по темам может быть полезным инструментом для организации учебного процесса в ДОУ.

Список литературы

1. Зебзеев В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008

2. Казакова И.Н. Годовое планирование в ДОУ: Трудности, ошибки, пути преодоления. - М.: ТЦ Сфера, 2005

3. Козлова, С. А. Теоретические основы дошкольного образования. Образовательные программы для детей дошкольного возраста : учебник и практикум для СПО, 2017.

УДК: 373.203.71

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗМИНУТОК НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ С УЧЕТОМ ФГОС ДО ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ

В.В. Каткова, Е.А. Стовбир
Центр развития ребенка – детский сад № 72

Аннотация. Данная статья раскрывает способы организации и применения физминуток учитывая речевые особенности детей дошкольного возраста на логопедических занятиях, с учетом ФГОС ДО.

Ключевые слова: дети; дошкольное учреждение; физминутка.

Актуально значимым и востребованным на сегодняшний день в дошкольных учреждениях становится поиск новых форм организации развивающего механизма, который помогает каждому ребенку, успешно реализовывать себя в повседневной жизни в соответствии с ФГОС ДО, не зависимо от своих возможностей. Так как дети развиваются в движении, то и с развитием всех двигательных навыков происходит и улучшение произносительной стороны речи. Поэтому в дошкольном учреждении на логопедических занятиях с детьми имеющими речевые нарушения важно использовать речевые физминутки, или их еще называют динамические паузы.

Проводя логопедические занятия в группе для детей с тяжелыми нарушениями речи, педагоги стараются подбирать каждое задание, упражнение так, чтобы вызвать у детей интерес, естественно воспитывать поведение детей, развивать мышечную активность, корригировать недостатки речи. Одним из увлекательных моментов является использование речевых физминуток.

Речевые физминутки во влеченные в ход логопедического занятия имеют свои особенности, они должны быть согласованы с тематикой календарного плана, звукопроизношения воспитанников, этапом работы обучения грамоте и возрастных особенностей.

Динамические паузы всегда сопровождаются речью и представляют собой небольшой за ранее продуманный доступный для детей комплекс физических упражнений. Применяются они, как правило, в середине занятия и длятся не более 5 минут. В условиях логопедических занятий проговаривание стихов одновременно с движением обладает огромным преимуществом, происходит ненавязчивая автоматизация и дифференциация звуков, активизируется словарь, что является основой для совершенствования разговорной и

диалогической речью, развивается интонация и выразительность голоса, что в свою очередь положительно влияет на слуховое восприятие, а также совершенствуется мимическая мускулатура, плавность движений, приобретает точность и координация общей и мелкой моторики. Широко используемый спектр динамических пауз предупреждает эмоциональное переутомление, снимает статические нагрузки, и являются эмоциональной разрядкой. Это очень существенно для детей с тяжелыми нарушениями речи пребывающих в условиях логопедической группы.

Элементами логоритмики является включение в коррекционные занятия (при использовании физминуток) музыкального сопровождения. Дошкольники отстукивают заданный такт, темп, направление движения в зависимости от характера музыки; поют и сопровождают движения речью; используют речевые игры и танцы.

Регулярное использование данных видов упражнений в системе занятий, позволяет быстрее автоматизировать и дифференцировать поставленные звуки, которые динамичнее осваиваются в речи ребенка и легко применяются ими в повседневной жизни.

Регулярное и разнообразное использование физминуток, на логопедических занятиях с детьми дошкольного возраста, имеющими особенности в речевом развитии в соответствии с ФГОС ДО педагогами, благотворно влияет на результативность коррекционной работы.

Список литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. ФГОС. - М.: Издательство Мозайка-Синтез, 2014. - 48с.

УДК: 373.203.71

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФГОС: МЕТОДЫ, ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Т.К. Алексеева
Детский сад № 70

Аннотация. В настоящее время в России действует программа ФГОС, которая предполагает индивидуальный подход к ребенку. Образовательный процесс в дошкольном образовании состоит из различных элементов, связанных с двигательной активностью.

Ключевые слова: развитие; процесс; метод; элемент; двигательная активность; цель; организация; правила; гимнастика.

Основной целью политики в сфере дошкольного образования является формирование базиса знаний, проявление индивидуальности и личностных

качеств у детей. В соответствии с этой целью в России осуществляется программа ФГОС, включающая в себя ряд требований и норм, закрепленных федеральным органом исполнительной власти. Она охватывает следующие сферы развития детей: социально-культурную, познавательную, речевую, художественно-эстетическую и физическую сферу.

В рамках программы ФГОС основным принципом работы педагога с ребенком выступает своего рода партнерство, нацеленное не на результат, а на сам процесс обучения. Важнейшей его областью является физическое развитие. Именно эта сфера формирует в ребенке первоначальные представления о разных видах спорта, осуществляет его знакомство с различными играми, учит соблюдать правила и следовать рекомендациям, порождает самостоятельную регуляцию в двигательной сфере, прививает ценностные ориентиры здорового образа жизни.

Организационная образовательная деятельность включает работу педагога с одним ребенком, с подгруппой детей или же с целой группой детей. Количество ребят зависит от таких показателей, как возрастные особенности, индивидуальные признаки, род деятельности, проявление готовности и желания детей, а также сложности осваиваемых навыков. Педагог должен учитывать разницу в физической подготовке и создавать индивидуальный подход к каждому ребенку.

Огромную роль при организации режима двигательной активности детей выполняют приемы, которые использует педагог для достижения наилучших результатов. К первостепенным наглядным методическим приемам относят:

– Зрительную наглядность, проявляющуюся в правильной, ясной, приятной и увлекательной демонстрации. Такой метод связан с показом соответствующего образца движения или его единичных двигательных составляющих. Прием осуществляется с помощью имитации, подражания явлениям окружающей среды, с помощью разработки зрительных ориентиров при преодолении пространства, с использованием иллюстративных пособий. Воспитатель заинтересовывает детей фотографиями, графиками, схемами, фигурами, различными картинками и прочим;

– Тактильно-мышечный прием применяется с внесением физкультурных пособий в программу обучения детей. Данный метод очень важен, так как связан с непосредственной помощью воспитателя, который уточняет и поясняет правильное положение отдельных частей тела ребенка во время выполнения определенных упражнений. Преподаватель должен контролировать процесс двигательной активности в целях возникновения у детей правильных мышечно-двигательных ощущений и в целях предотвращения травм. Таким образом, у детей формируется мышечный тонус, укрепляется иммунитет, появляется уверенность и выносливость;

– Слуховая наглядность как прием выражена в звуковой регуляции активности.

Согласно ФГОС модель организации ежедневной работы с детьми включает такие составляющие, как индивидуальная работа, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки и подвижные игры, физкультминутки, коррекционная работа, музыкально-ритмическая гимнастика, гимнастика для пальцев, глаз и дыхания. Каждый элемент несет огромную значимость в образовательном процессе. Все элементы организации ежедневной работы с дошкольниками соответствуют целям программы ФГОС, ведь помогают детям развиваться в правильном направлении.

Физкультминутка выступает обязательной частью ООД, поэтому та или иная организованная образовательная деятельность, которая не проявляется в движениях, представляет собой тяжелую нагрузку на организм дошкольников, потому что для детей характерна нестабильность нервных процессов. Так, дети быстро утомляются, отчего устойчивость их внимания сходит на нет. В данном случае у дошкольников теряется интерес к любой активности, что, очевидно, негативно влияет на ее эффективность. В такой ситуации, когда у детей обнаруживаются начальные признаки переутомления, воспитателю целесообразно организовать физкультминутку. Сюда входят общеразвивающие упражнения для разных частей тела. Это могут быть наклоны, прыжки, ходьба, приседания.

Еще одним важным элементом образовательного процесса выступает прогулка. Она является одним из центральных режимных моментов, во время которых дошкольники могут в полной мере реализовывать двигательные потребности. На прогулках наиболее ярко отражаются особенности двигательной активности детей. Необходимо, чтобы физическая активность детей регулировалась воспитателем. По Санитарным правилам общая продолжительность прогулки в детском саду должна составлять минимум 3-4 часа в день.

Важная роль отводится мероприятиям спортивного и соревновательного характера, а именно играм, включающим эстафеты. Стоит отметить, что игры-эстафеты предполагают уже известные для детей движения, развивают внимательность, ловкость, укрепляют командный дух. С целью поддержания стремления детей к высоко активным играм вполне рационально усложнять их содержание, правила и задания.

Таким образом, программа ФГОС нацелена на воспитание здорового и развитого поколения. Организация образовательной деятельности дошкольников включает в себя множество составляющих, и каждое из этих элементов отличается своеобразным подходом воспитателя к работе с детьми. Используются разнообразные методы и приемы, которые дают возможность усовершенствовать физическую активность дошкольников, улучшать уровень их знаний и личностных качеств.

Список литературы

1. Лепешкина Е. Ю. Компетентный подход – основа формирования профессиональной позиции будущего педагога как воспитателя // Вестник Гуманитарного института ТГУ. – 2014. – №2 (16). – С. 22-24.

2. Нигматова М. М., Мирзаева Д. Ш. Коррекционная педагогическая деятельность – процесс, направленный на воспитание и развитие полноценной личности // АCADEMY. Научно-методический журнал. – 2019. – № 11 (50). – С. 29-31.

3. Рассказова Ж. В. Организация образовательного процесса в дошкольной образовательной организации в условиях реализации ФГОС / Ж.В. Рассказова, З. М. Басиева // Молодой ученый. – 2016. – №9 (113). – С. 1168-1170.

УДК: 373.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТИКО-КОНСТРУКТОРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ И ПРИ СОЗДАНИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Л.И. Евтешина, Е.А. Симакова
Детский сад комбинированного вида № 138

Аннотация. В статье раскрывается потенциал использования развивающего конструктора «ТИКО», описывается практический опыт работы его использования в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: развивающая предметно-пространственная среда; ТИКО-конструктор; конструировать; центры активности; развитие.

ТИКО-конструктор – один из инновационных и популярных средств развития детей, его возможности не ограничены. Это не только развитие мелкой моторики, знакомство с геометрическими фигурами и телами, но и знакомство с основным спектром цветов, развитие познавательных процессов, пространственных представлений, развитие фантазии, творческих способностей.

В 2002 года НПО «РАНТИС» разработал оригинальный объемный Трансформируемый Игровой Конструктор для Обучения (ТИКО), автор технологии ТИКО-моделирования методист Логинова Ирина Викторовна. Данная технология была основана на практической работе детей с предметно-дидактическим материалом, конструктором ТИКО.

Остановимся на вопросе, что же такое ТИКО-конструктор?

«ТИКО – трансформируемый игровой конструктор, представляющий собой набор ярких плоскостных фигур из пластмассы, которые шарнирно соединяются между собой. Для дошкольников это первая ступенька для освоения универсальных логических действий проектирования и развития навыков конструирования и моделирования, необходимых для будущего успешного обучения в школе» [1]. Сконструировать из ТИКО-конструктора можно множество различных построек: от дорожки и забора до дома, коттеджа, мебели, корабля, осьминога, снеговика, танка и т.д. Играя с ТИКО-конструктором на постоянной основе, дети с легкостью конструируют, и запоминают не только

плоскостные фигуры (треугольник, квадрат, прямоугольник, многоугольник), но и объемные тела (куб, призма, пирамида), что способствует подготовке дошкольников к школе. Именно поэтому в последнее время ТИКО-конструктор приобретает большую популярность в дошкольном образовании.

В 2022 году мы познакомились с развивающим конструктором «ТИКО» и начали углубленную работу по освоению технологии «ТИКО-моделирования», которая привлекла и заинтересовала нас своей новизной и непохожестью на другие виды конструкторской деятельности. Так мы стали членами творческой группы нашей дошкольной образовательной организации по внедрению ТИКО-конструирования в практическую деятельность с детьми дошкольного возраста. В своей работе используем наборы: «Фантазер», «Арифметика», «Хрустальный».

Знакомство с ТИКО-конструктором началось с рассматривания деталей. Дети определили, что детали отличаются друг от друга формой, цветом и величиной. Далее, по принципу от простого к сложному, ребята начали моделировать плоскостные конструкции («Морковка», «Листик» и т.п.); после этого очень быстро освоили плоскостное моделирование и самостоятельно перешли к объемному. Затем предложили нашим воспитанникам схемы с более сложными вариантами построек («Дерево», «Танк», «Самолет»). Сначала с нашей помощью, а позже и самостоятельно, ребята освоили этот способ конструирования. Сейчас дети способны придумывать и создавать собственные модели («Летающая тарелка», «Дом мечты», модель нашего детского сада). Таким образом, конструирование из ТИКО развивает у дошкольников воображение, память, логическое мышление, мелкую моторику.

Использование ТИКО-конструктора позволяет решать задачи разных образовательных областей. Так, например, с целью математического развития дошкольников применяется набор «Арифметика». При использовании данного набора дети продолжают знакомиться с цифрами, составом числа из двух меньших и отношений между рядом стоящими числами; с помощью выстраивания линии или башен из ТИКО-деталей осваивают условные мерки.

Сегодня мы с легкостью меняем и насыщаем развивающую предметно-пространственную среду с помощью ТИКО-конструктора. За полтора года работы с ним, мы нашли ему применение во многих центрах активности. Так, в Центре театрализованной деятельности по инициативе ребят появились изготовленные из ТИКО-конструктора декорации, элементы костюмов, масок и атрибутов. Для обогащения двигательного опыта детей и создания условий для оптимальной двигательной деятельности конструируем конусы, фишки, кольца, кегли и множество другого спортивного инвентаря. В Центре сюжетно-ролевой игры «Мы играем» ребята создают из конструктора: домашних животных, мебель, посуду, продукты питания и многое другое. Для самостоятельной творческой деятельности наши воспитанники конструируют трафареты для рисования различных узоров, на основе которых они создают свои шедевры. В дальнейшем эти работы мы используем для оформления группы и создания неповторимого дизайна помещений. В Центре «Юные

конструкторы» дети не только конструируют по готовым образцам и схемам машины, гаражи, дороги, но и придумывают, изготавливают различные емкости для хранения строительных деталей, игрушек для обыгрывания собственных построек.

Работа с конструктором ТИКО интересна и увлекательна для детей. И вместе с тем, в игровой форме позволяет поддерживать детскую инициативу, реализовать образовательные и воспитательные задачи. Внедрение ТИКО-конструктора помогает формировать у детей коммуникативные навыки: умение договариваться с партнерами по игре, учитывать интересы друг друга, выстраивать социальные отношения в детском коллективе.

Список литературы

1. И.В.Логинова, методическое пособие по использованию ТИКО-конструктора.
2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/chukmareva/master-klas-dlja-pedagogov-realizacija-technologi-tiko-konstruirovanija-v-dou.html> (учебно-методический кабинет).
3. <https://vk.com/konstruktortico> (ТИКО - ВК).
4. <https://www.youtube.com/@user-gs8qq4ir9n>.

УДК: 373.2

ЗНАЧЕНИЕ ИДЕЙ «РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.К. Афиногенова, Т.В. Игнатенко
Центр развития ребенка – детский сад № 171

Аннотация. В статье раскрывается содержание понятия «развивающее обучение» в условиях ДОО, описываются особенности выбора форм работы воспитателя ДОО, обосновано практическое значение и актуальность применения идей и форм «развивающего обучения».

Ключевые слова: воспитатель, дошкольная образовательная организация, развивающее обучение, образовательная программа.

Обучение и развитие детей – одна из важнейших задач образования. Реализация эффективно задач обучения и развития во многом зависит от компетентности педагога, осуществляющего образовательный процесс. Идея «Развивающего обучения» появилась в 1950-х – 1970-х годах в работах Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова.

На современном этапе образования «развивающее обучение» гармонично адаптировалось к условиям дошкольного образования. Идеи «Развивающего обучения» отражают современные тенденции образования и развития детей дошкольного возраста:

- развитие мышления должно ориентироваться не только на запоминание фактов, но и выяснение связей между событиями и явлениями;

- обучение служит развитию личностных качеств и формирует предпосылки учебной деятельности;

- осмысление изучаемого объекта происходит на основе исследования и через обогащение практического опыта ребенка.

Организация процесса обучения и развития с учетом данных принципов предполагает наличие у педагога определенных функций: умение планировать свою деятельность, владение технологиями обучения планированию, умение сочетать воспитывающий и развивающий характер обучения, владение методами самоконтроля деятельности, владение методами контроля процессов развития у детей в соответствии с особенностями дошкольника.

Педагог в дошкольной образовательной организации включает в каждое занятие элементы планирования: обучает детей планировать собственную деятельность, выбирать актуальные виды и формы игровых ситуаций, применять элементы рисуночного плана. В соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования педагоги обогащают образовательные задачи воспитательными: обсуждают с детьми воспитательную значимость явлений и ситуаций, читают литературные произведения, мотивируют детей высказывать собственное мнение. Осуществление контроля в дошкольном возрасте происходит чаще под руководством взрослого, но необходимо начать формировать самоконтроль: обучать детей методам оценивания собственной деятельности и ее результатов с помощью слов и маркеров (рисуноков), мотивировать адекватно хвалить деятельность других детей.

Для формирования перечисленных компетенций у детей педагог использует различные формы: игровая ситуация, проект, утренний сбор, клубный час, квест, викторина, соревнование. Выбор формы зависит от возраста воспитанников, воспитательных и образовательных задач, уровнем сформированности детского коллектива.

Таким образом, внедрение «развивающего обучения» в систему детского сада происходит с развитием компетенций педагога, под влиянием развития системы образования в целом. Современный педагог дошкольного образования развивается и повышает собственный профессионализм в том числе через освоение и осознание идей «развивающего обучения».

Список литературы

1. Самоходкина, Л. Г. Понимание педагогической деятельности: сущность понятий "эффективность" и "результативность" / Л. Г. Самоходкина. - Текст: непосредственный // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста". - Краснодар, 2020. - С. 234-235.

2. Самоходкина, Л. Г., Бредун Т. Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование:

материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 142-143.

3. Степанов, П.В. Понятие «воспитание» в современных педагогических исследованиях /П.В.Степанов // Сибирский педагогический журнал, 2017 № 2 С. 121–128.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996р URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-29052015-n-996-r/> (дата обращения: 19.11.2023).

УДК: 373.203.71

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ПРОЕКТА «ПУТЕШЕСТВИЕ В ОЛИМПИЮ»

Л.И. Нестеренко, А.В. Попова

Центр развития ребенка – детский сад № 182 «Солнечный город»

Аннотация. В данной статье представлен опыт социально значимого проекта «Путешествие в Олимпию» как средства просветительской и пояснительной работы, а также способа повышения заинтересованности физической культурой и здоровым образом жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: проект, старший дошкольный возраст, заинтересованность физической культурой, здоровый образ жизни.

В рамках реализации проектной деятельности в МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 182» был реализован социально значимый проект «Путешествие в Олимпию». Основной целью проекта являлось проведение просветительской деятельности среди детей старшего дошкольного возраста, приобщение к Олимпийскому движению и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи проекта:

Познакомить детей с современными олимпийскими видами спорта;

Развивать у детей интерес к олимпийскому движению и физической культуре;

Сформировать правильное понимание здорового образа жизни;

Привлечение родственников к просветительским беседам и спортивно-оздоровительным мероприятиям, с целью повышения заинтересованности и улучшения качества воспитательной работы;

Подготовительный этап проекта проходил в мае 2022 г. и включал в себя несколько бесед с детьми, а именно: «Страна Олимпия», «Летние Олимпийские игры». Затем было организовано чтение художественной литературы «Надо спортом заниматься!», с демонстрацией сопутствующих иллю-

страций. После этого, среди детей был организован конкурс рисунков на тему «Мой любимый вид спорта». Среди родителей было проведено анкетирование «Значение спорта в семье», после чего организована консультация «Физкультура и спорт в жизни детей».

В процессе практического этапа (июнь 2022 – июль 2022) родители вместе с детьми приняли участие в ряде спортивно-оздоровительных мероприятий, а именно: коллективные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», спортивное развлечение «Мы будущие олимпийцы», несколько открытых занятий в присутствии родителей, а также организована встреча со спортсменами.

Во время результативного этапа (август 2022) был проведен спортивный праздник «Малые Олимпийские игры», дидактическая игра «Собери эмблему», мультимедийные презентации для детей и родителей, на тему Олимпийских игр и пользе физической культуры.

Таким образом реализация социально значимого проекта «Путешествие в Олимпию» позволила познакомить детей с современными Олимпийскими играми, возбудить интерес к занятию физической культурой и спортом. Родители также почерпнули много важной информации, о пользе активного и здорового образа жизни как для детей старшего дошкольного возраста, так и их близких.

Список литературы

1. Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 128 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г.

УДК: 159.922.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Стадник¹, А.А. Дубовова²

¹ Детский сад комбинированного вида № 6

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности показателей мотивации, произвольности внимания у детей дошкольного возраста. Также выявлены особенности сформированности показателей технической подготовленности по аэробике у детей дошкольного возраста. Установлены корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации, про-

извольности внимания и технической подготовленности аэробикой у детей дошкольного возраста, доказывающие необходимость развития психологических показателей в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: аэробика, мотивация, произвольность внимания, дошкольный период, корреляции.

В последнее время особую популярность приобретают занятия аэробикой, в том числе в детском возрасте. Она представляет собой особый вид гимнастики, основывающийся на аэробных упражнениях, которые выполняются под музыку. Музыка способствует выполнению в определенном темпе, ритме предложенных заданий [4].

Эффективность психологической работы именно в дошкольный период заключается в том, что данный возрастной этап является сенситивным периодом для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, приобщением ребенка к спорту, а также для развития свойств психики, к которым относится произвольность внимания [1, 2, 3, 5]. Также было установлено, что дети дошкольного и младшего школьного возраста обладают большей восприимчивостью к обучению по сравнению со взрослыми.

Цель исследования: изучить особенности психологической готовности детей дошкольного возраста к освоению техники аэробикой.

Полученные результаты показывают сниженный уровень мотивации к выполнению предложенных упражнений по аэробике. Данный уровень свидетельствует о проявлении внешней мотивации. Это доказывает то, что дети дошкольного возраста менее заинтересованы самими занятиями, нет полного понимания об аэробике, а более направлен их интерес на новое, интересное, инвентарь, музыку, игру и общение с друзьями.

Аналогичные результаты были установлены по показателям произвольности внимания. Детям дошкольного возраста было сложно правильно выполнить задания, с учетом всех инструкций. Это можно объяснить как несформированностью изучаемого показателя, так и возрастными особенностями, поскольку дошкольный возраст является периодом, в котором происходит активное развитие показателей когнитивной сферы, их произвольности.

Результаты по показателям технической подготовленности аэробикой свидетельствуют о том, что для данной возрастной группы респондентов более легкие задания, не требующие сложных инструкций, соответствовали уровню выше среднего. Уровень выполнений заданий, имеющих сложное техническое содержание, был ниже среднего.

Между изучаемыми психологическими показателями (мотивация, произвольность внимания) и показателями технической готовности выполнения упражнений аэробики были выявлены статистически достоверные взаимосвязи. Так установлено, что чем выше уровень сформированности показателей мотивации, произвольности внимания, тем выше были результаты по по-

казателям технической подготовленности аэробикой, а также с меньшим процентом ошибок выполняли технически сложные элементы.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о важности планомерного включения в занятия по физической культуре, тренировочного процесса упражнений, игр направленных на развитие психологических показателей у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Дробышева, К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры / К.А. Дробышева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. - Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Краснодар. - 2021. - С. 115-116

2. Дубовова, А.А. Психологическое сопровождение как фактор эффективности в подготовке юных акробатов-прыгунов / А.А. Дубовова // Материалы международного психолого-педагогического симпозиума памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова «Научное наследие профессора В.А. Родионова». - Москва. - 2017. - С. 34-38.

3. Мамий, Т.А. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания / Т.А. Мамий, М.С. Душко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - № 12. 2022. - С. 76-78.

4. Пархоменко, Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прищук // Материалы международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ». 2019. - С. 138-140.

5. Распопова, А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры младших школьников / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 575-577.

УДК: 373.2

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ПОРЯДКОВОГО И УСТНОГО СЧЕТА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Пономарева

Центр развития ребенка – детский сад № 134

Аннотация. Сочетание двигательной активности, упражнений с мячом и счета способствует развитию концентрации и устойчивости внимания, умению быстро переключаться с одного вида деятельности на другой.

Ключевые слова: дошкольник, прямой и обратный счет, устойчивость и концентрация внимание, память, координация движений.

Использование игровых приемов и методов является необходимым и важным условием гармоничного развития дошкольника. Именно в игровом взаимодействии ребенок чувствует себя наиболее комфортно. Игра выявляет

индивидуальные особенности ребенка, позволяет определить уровень его знаний и представлений. Сочетание двигательной активности и познавательного развития позволяют повысить эффективность обучения и закрепить пройденный материал.

Представленные игры и упражнения направлены на закрепление, отработку порядкового и устного счета и включают в себя упражнения на координацию движений, развитие двигательной памяти, упражнения в отработке ловле и бросания мяча разными способами.

Числовой ручеек.

Игра закрепляет навыки прямого и обратного счета, повышает концентрацию внимания, тренирует моторную координацию.

Дети сидят на стульчиках (полукругом или кругом, чтобы могли видеть друг друга) или стоят. Педагог начинает прямой (или обратный счет), каждый ребенок называет число и хлопает в ладоши. Счет ведется от 1 до 10 для старшей группы, от 10 до 20 в подготовительной или в любом другом числовом интервале, который необходимо закрепить.

Важно назвать именно следующие число (не пропустить свое число и не назвать раньше времени). Когда «числовой ручеек» будет выполняться детьми быстро, без ошибок и неточностей, можно усложнить задание и добавить «заколдованное число». Число, которое не произносится вслух, а вместо него надо 2 раза хлопнуть в ладоши. Варианты выполнения упражнения (вместо хлопков можно):

- руки на поясе, подпрыгнуть (на одной или двух ногах) и назвать число;

- руки за спиной, присесть и назвать число.

Игра «Круг». (с мячом)

Отработка устного счета, координация движений.

Игра отрабатывает навыки устного счета с шагом +1, +2, +3 и -1, -2, -3.

Дети стоят по кругу, договариваются «Заколдовать мяч» на сложение или вычитание. Первый ребенок называет число, поймавший мяч, должен назвать сколько получится, если к заданному числу прибавить или вычесть 2 и бросает мяч следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он повторяет пример и бросает мяч следующему игроку.

Игра «Повторялки».

Игра направлена на закрепление прямого и обратного счета, развитие двигательной памяти, координации движений.

Упражнение производится в парах. Дети стоят друг напротив друга. Выбирается счет в числовом отрезке с шагом 5. (с 1 до 5, с 5 до 10, с 7 до 12 и т.д.)

Ребенок выполняет счет в заданном интервале и каждое число связывается с определенным движением или жестом, которое нужно выполнить. Например:

- 1 -поднять одну руку вверх

- 2- прохлопать два раза в ладоши

- 3- повернуться три раза вокруг своей оси
- 4 –дотронуться четырьмя пальцами руки до пола
- 5 - подпрыгнуть пять раз.

Первый ребенок начинает прямой счет и выполняет соответствующие движения, второй ребенок выполняет обратный счет и соответствующие движения. Следующая пара детей выбирают свой числовой интервал и придумывают свои движения на каждое число. Выигрывает тот, кто выполнил счет и движения безошибочно.

Игра «Заколдованное число». (с мячом)

Игра направлена на развитие концентрации внимания, умения считать про себя, координацию движения.

Дети стоят по кругу и вместе выбирают «заколдованное число» (например, 7). После этого первый ребенок называет число 1 и передает мяч следующему игроку. Перебрасывать мяч можно разными способами (ударами мяча о пол, перекатывание, перебрасывание мяча по кругу). Дальше все считают про себя. Когда счет дойдет до 7, ребенок должен этот мяч отбить, а не поймать. Если он ловит мяч, то садиться в круг. Если отбивает, то он выиграл и игра начинается заново. Дети выбирают другое «Заколдованное число». Счет можно вести и в прямом и обратном порядке.

Игра «Город чисел»

Игра направлена на отработку устно счета.

Дети делятся на 2 команды по 7 человек. Для каждой команды необходимо приготовить домики из геометрических фигур (7 по числу игроков), расположенных на магнитной доске или на полу. Каждый домик имеет свое числовое обозначение - 7, 8, 9 и т.д. Задача команды, как можно быстрее (игра проводится на время) «Добавить» к домикам окна. Окна – это примеры, номер домика решение данного примера. Первый игрок выбирает любое окошко, решает пример, соотносит с выбранным домиком. Следующий ребенок продолжает. Команда, выполнившая задание первой и правильно, выигрывает.

Представленные варианты игровых заданий дают возможность детям учиться друг у друга, постигать азы математики в темпе своего индивидуального развития, при этом получать заряд физической и эмоциональной бодрости. Эти упражнения также направлены на развитие когнитивных способностей – двигательной памяти, устойчивости, концентрации и переключаемости внимания.

Список литературы

1. Финогенова Н.В., Ремизенко Е.В., Рыбина М.Ю. «Математика в движении». Издательство «Учитель». 2020 г.
2. Хамидулина Р.М. «Математика. Подготовка к школе» М. «Экзамен». 2009 г.
3. Соловьева Е.В. «Моя математика. Развивающая книга для детей старшего дошкольного возраста / Просвещение. 2008 г.

УДК: 373.203.71

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Е.В. Мальцева, Е.А. Фролова
Детский сад комбинированного вида № 202

Аннотация. Статья посвящена педагогическим технологиям, определяющие новые средства, формы, методы, используемые в практики физического воспитания и ориентированы на развитие личности ребенка и его способностей к ранней профессиональной ориентации.

Ключевые слова: «младший дошкольный возраст; здоровье; утренняя зарядка; подвижные игры для ознакомления с профессиями в мире спорта; физкультура в жизни дошкольника».

В младшем дошкольном возрасте закладываются базовые навыки физического и интеллектуального развития, поэтому очень важно чтобы дети с самых ранних лет жизни приобщались к физкультуре и спорту. Детям очень важна правильная физическая нагрузка, она способствует гармоничному развитию личности. Дети, совмещающие занятия с физической активностью более успешны в жизни, легче переносят сезонные заболевания.

На современном этапе развития общества к системе дошкольного образования предъявляются высокие требования. Педагогические технологии определяют новые средства, формы, методы, используемые в практики и, они должны быть ориентированы на развитие личности ребенка и его способностей. Целью ранней профориентации воспитанников является работа над проектной деятельностью «Ребенок в мире профессий спорта», разработанной нашим ДОО: формирование у детей эмоционально-положительного отношения к миру профессий спорта, обогащение и конкретизация о профессиональной деятельности жителей нашего города, чемпионов спорта нашего края, воспитывать интерес к профессиям, востребованным в нашем городе, крае. Поэтому главная задача нас, как педагогов - поддержать мечту ребенка.

В нашем дошкольном учреждении жизнь детей начинается именно с утренней зарядки. Зарядка проводится на свежем воздухе под музыкальное сопровождение: бодрая песня с легко рифмующимися словами, способствует выплескиванию накопившихся эмоций и энергичному пробуждению. Особенно это очень важно для младших дошкольников: дети 3-4 лет еще плохо разговаривают. Утром малыши часто испытывают стресс от раннего подъема, не всегда комфортной дороги в ДОО. Утренняя гимнастика «будит» вялых и рассеянных малышей.

Утренняя зарядка помогает детям пережить все стрессовые ситуации

утра, убежать от всех неприятностей, получить положительные эмоции от гармонично проведенного времени. Особенно важна утренняя зарядка для гиперактивных детей: дисциплинирует и нормализует в организме гормон норадреналина. Таким образом, утренняя зарядка в ДОО выполняет главную задачу физического развития и укрепление здоровья дошкольников.

Утреннее расставание с мамой также не у всех проходит без проблем: надо взрослым идти на работу. А как и где работает мама? Кем работает папа? Вот и при данной ситуации легко можно донести до ребенка основные понятия начальной профориентации. Дети 3-4 лет еще плохо освоили навыки речи, а зарядка способствует освоению простейших речевых конструкций, вот поэтому у нас она обычно сопровождается четкими указаниями воспитателя в стихотворной форме, рассказывающие о профессиях. Хочешь быть «математиком» - зарядка научит простому порядковому счету. Зарядка проводится под музыку, это способствует развитию у детей музыкального слуха – воспитатель знакомит с профессией музыкального руководителя. И, конечно же, важным моментом в процессе утренней зарядки играет физическое развитие дошкольников. С помощью зарядки можно укрепить практически все группы мышц, развить мелкую моторику, улучшить координацию движений – это значит, что педагог может познакомить детей с профессией тренера, физинструктора и передать важность и необходимость заниматься спортом.

Упражнения утренней зарядки сочетаются с темой дня. Если дети изучают времена года, профессии то и упражнения подбираем на эту тему - падающие листики- как футболисты, снежинки - как балерины, кружащиеся бабочки - синхронисты, распускающиеся цветочки- как танцоры Кубанского казачьего хора.

Мы заметили, что процесс утренней гимнастики будет проходить лучше, если на первых порах хвалить детей за правильно выполненные упражнения. Хорошим стимулом является, и желание детей быть сильными и здоровыми, как папа-спортсмен, инструктор в фитнес клубе, как-папа-футболист, хоккеист, волейболист, гимнаст.

Простые упражнения, выполняемые в группе, способствуют приобщению младших дошкольников к физической культуре и профессиональной ориентации: мама - тренер по плаванию, спортивной гимнастике.

Дети в 3-4 года стремятся активно познать окружающий мир, приобретают базовые знания. И задача педагогов направить эти стремления на образовательный процесс, дать фундамент для усвоения дальнейшего, более сложного познавательного материала. Физические упражнения и игры с опорой на профориентацию в течение дня способствуют снятию переутомления от умственной нагрузки, снятия нервного напряжения.

После дневного сна с дошкольниками также необходимо провести физминутку, чтобы они взбодрились, и настроились на дальнейшую продуктивную деятельность и сюжетно-ролевую игру на темы в мире спорта.

Ведущей деятельностью дошкольников является игра. Дети познают этот мир в процессе игры. Поэтому важным элементом физического воспи-

тания в ДОО являются игры, как подвижные, спортивные так и развивающие.

Существует множество направлений подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста в нашей группе.

Мы учим играть в игры детей (3-4 лет), поддерживающие социальную адаптацию. К таким играм относятся игры «Давай познакомимся», «Паровозик», «Потопали-похлопали», «Хоровод», «Пузырек», «Улитка», «Коты и мыши», «Зайка», «Я впереди», «Круговорот». Игры на развитие двигательной активности: «Перепрыгни ручеек», «Расскажи стишок руками», «Пролезь в обруч», «Змейка», «Кто быстрее», игры с мячом, лентами и т.п. Важно чтобы все дети были задействованы в процессе игры с познанием ранней профориентации, никто не скучал.

Игры на объяснение элементарных правил безопасного поведения и ознакомления с профессиями: полицейский, спасатель, водитель, доктор, регулировщик: «Светофор», «Трамвай», «Котенок заболел», «Собираем грибочки», «Так или не так», «Дед Мазай и зайцы», «Огоньки», и т.п. Дети по природе своей бесстрашны, у них отсутствует чувство опасности, безопасное поведение у детей формируют взрослые и личный опыт.

Весь комплекс физического воспитания в ДОО в соответствии с ФГОС позволяет дошкольникам расти сильными, крепкими и здоровыми людьми и получать навыки профессий людей родного края. При разноплановом ознакомлении со спортом в контексте с профессиями в спорте дети будут стараться заниматься самостоятельно в выходные дни, и конечно, задача родителей и близких поощрять стремление детей к занятиям физкультурой и спортом.

Список литературы

1. Бурмистова Н.Н. Путешествие в мир профессий // Воспитатель ДОО. 2013. – № 9.
2. Гурьев, С.В. Физическое воспитание дошкольного и младшего школьного возраста/С.В.Гурьев - М: НИЦ ИНФРА-М, 2023 - 218с.
3. Попова Г.П. Пальчиковые игры и упражнения/ Г.П. Попова - М: Учитель, 2020 - 151с.
- 3.. Соколовиков О.Б, Новикова Л.А., Петров А.В. Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста. Учебное пособие/ О.Б Соколовиков, Л.А.Новикова, А.В.Петров - М: Проспект, 2023 - 168с.
4. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет ФГОС/ Э.Я. Степаненкова- М: Москва-Синтез, 2023 - 168с.Фирсова Е.А., Бондаренко Е.Н. Взаимодействие ДОО и семьи по
5. Фирсова Е. А., Бондаренко Е. Н. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию профессиональной ориентации у детей старшего дошкольного возраста // Образование и воспитание. – 2017. – 3.1. – С. 36-39.
6. Шамарова, С.Б. На зарядку солнышко поднимает нас! Утренняя зарядка в группах раннего и младшего возраста ФГОС ДО/ С.Б. Шамарова - М: Мозаичный парк, 2020 – 88 с.

УДК: 373.23

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

И.Н. Яковенко
Центр – детский сад № 21

Аннотация. В данной статье анализируются особенности адаптации детей раннего возраста в образовательном учреждении, роль родителей в период адаптации к детскому саду ребенка и выстраивании взаимоотношений с педагогами ДОУ.

Ключевые слова: «ранний возраст; адаптация; дошкольное образовательное учреждение; воспитатель; семья; доверительные отношения; коммуникативные навыки».

Во ФГОС ДО одним из важных аспектов дошкольного образования является создание благоприятных психолого -педагогических условий для воспитанников детского сада.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение ребенка раннего дошкольного возраста погружается в незнакомую доселе для него среду: новый дом, новые игрушки, новые лица. И начинается иногда короткий, а иногда очень длинный процесс привыкания к новой действительности - адаптация к детскому саду.

Адаптация в детском саду – это процесс привыкания ребенка к новым условиям его жизни, это сложный и длительный процесс, который длится от 1 до 3 недель, но зачастую бывает, затягивается на полгода, а то и год, в зависимости от особенностей ребенка.

Проходя адаптацию в детском саду, ребенок, в этот период, испытывает трудности в привыкании к новому окружению, к новому режиму дня, так как это меняет привычный мир ребенка и окружающую обстановку к которым он привык. Адаптации избежать попросту невозможно, так как это реакция организма ребенка на изменения привычных для него условий.

Чтобы процесс адаптации прошел более легко, мы, педагоги детского сада, рекомендуем родителям подготовить ребенка к детскому саду: приблизить режим дня к режиму дня детского сада, домашнее меню к меню детского сада, научить нормам и правилам поведения, обучить минимальным навыкам самообслуживания (самостоятельно есть, пить, держать ложку правильно, мыть самостоятельно руки и умываться, садится на горшок, одеваться и раздеваться, знать свои вещи), а так же содействовать развитию элементарных навыков взаимодействия с посторонними взрослыми и сверстниками. Очень важно заранее познакомить ребенка с воспитателями, дать ему воз-

возможность прийти в детский сад, с целью познакомиться с помещением, групповой площадкой. Это позволит сформировать у него положительное отношение к новому коллективу. Так же, на протяжении всего периода его адаптации воспитателям и родителям необходимо оказывать ему помощь и поддержку. Для адаптации детей, мы педагоги детского сада просим от родителей подробную информацию о каждом ребенке (характере, привычках, физическом здоровье, предпочтении в еде, о владении элементарными навыками самообслуживания). Полученная нами информация позволяет нам составить индивидуальный график адаптации малыша к условиям ДОО (рисунок 1).



Рисунок 1 – Алгоритм адаптации ребенка к условиям ДОО

Важную роль в процессе адаптации играет воспитатель. В своей работе, в группе раннего возраста, с первой минуты общения, мы стараемся устанавливать доверительные отношения с детьми, чтоб они чувствовали себя в безопасности; проявляем в общении с детьми доброжелательность, ласку, интерес к самочувствию и настроению детей. В процессе общения мы подбираем индивидуальный подход к каждому ребенку в группе.

Немаловажную роль в адаптационный период играет развивающая предметно - пространственная среда группы (яркие и привлекательные игрушки, разнообразие игровых материалов, уютная атмосфера). Все это обеспечивает благоприятный психологический климат в группе для ввода ребенка в новую социальную среду.

В начале дня, чтобы установить личностный контакт мы проводим с детьми пальчиковые и театрализованные игры, игры малой активности. Дети раннего возраста очень хорошо воспринимают кукольный театр. С помощью сказочных героев и театральной атрибутики легко переключить внимание малыша вовлекая его в совместную деятельность с педагогами и сверстниками.

Дети с достаточно развитой речью и умеющие самостоятельно играть с игрушками, обладающие навыками самообслуживания, легче переносят

адаптацию и привыкают к новому месту, так как могут самостоятельно себя занимать.

Постепенное увеличение времени пребывания ребенка раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении также благоприятно сказывается на адаптации ребенка к детскому саду. Время пребывания вновь поступившего ребенка постепенно увеличивается с двух – трех часов до полного дня.

В период прохождения ребенком адаптации в детском саду мы рекомендуем родителям не допустить ошибки - не обращать внимания на негативную реакцию ребенка. Любая реакция требует ответной, позитивной, успокаивающей и подбадривающей реакции. Мы, педагоги, привлекаем родителей к обсуждению процесса адаптации их ребенка к детскому саду. Специалисты учреждения, педагог-психолог, старший воспитатель принимают активное участие в мероприятиях по консультированию родителей.

Таким образом, адаптация маленького ребенка к новым условиям жизни и окружающей среде вполне может быть благополучной и быстрой, при активном взаимодействии всех окружающих его взрослых и правильному подходу к этому процессу.

Список литературы

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. Практическое пособие / Воронеж. «Учитель».2006. – с. 236.
2. Екатерина Шитова: Работа с родителями. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2–7 лет. ФГОС ДО. – с. 169.
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с. 336.
4. Ирина Лапина: Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопр. ФГОС ДО. – с. 127.
5. Хомякова Е. Е. Комплексные развивающие занятия с детьми раннего возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2020. – с. 128.

УДК: 373.203.71

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.С. Журавель, А.С. Ляшко
Центр развития ребенка – детский сад № 173

Аннотация: В статье отражена проблема сохранения детского здоровья, раскрыты ключевые моменты организации режима дня детей в дошкольном учреждении, включающего в себя основы физкультурно – оздоровительная работы.

Ключевые слова:здоровье; режим; физкультурно-оздоровительная работа; гимнастика; двигательная активность; закаливание.

Период дошкольного детства является самым значимым этапом в жизни каждого человека, в это время начинает формироваться фундамент здоровья, который станет основой на долгие годы последующей жизни. Кроме того, в этот же период происходит совершенствование физических качеств, необходимых для полноценного развития не только двигательной сферы детей, но и интеллектуальной.

Данные ВОЗ в последние десятилетия отражают печальную статистику о снижении физического уровня здоровых детей. Испытывая уже с детства дефицит двигательной активности, они нередко имеют и сниженный иммунитет ввиду замены прогулок на улице увлечением компьютерными играми. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья современных детей – задача, требующая незамедлительного и комплексного решения в тесном сотрудничестве родителей, педагогов и специалистов.

Первое, о чем следует рассказать – это режим дня, находящий свое отражение в точном распорядке пребывания детей в детском саду, где соблюдается рекомендованное СанПином чередование активности и отдыха. Необходимость соблюдения режимных моментов доказана годами педагогической практики и не одним поколением специалистов разного уровня. Обязательной его составляющей, несомненно, является гимнастика. Ежедневные утренние упражнения позволяют зарядить ребенка энергией и позитивным настроением на целый день.

Второе, о чем следует сообщить - это нахождение ребенка на свежем воздухе. Прогулка - это самое доступное средство закаливания. Пребывая на свежем воздухе, дети максимально удовлетворяют свою потребность в движении, а значит, повышению выносливости детского организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Помимо прогулки в своей практике мы используем и другие способы закаливания:воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями, умываемся и полощем рот прохладной водой, используем контрастные обливания. Эти процедуры помогают повысить иммунитет малышей.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, приводит к быстрой утомляемости и снижению внимания и интереса, поэтому мы используем «Веселые минутки», которые длятся не более 1-2 минут. Они могут проводиться в любое свободное время. Небольшая продолжительность «минуток» несет большой оздоровительный эффект. Мы используем: пальчиковую и звуковую гимнастики, игровой самомассаж и тренинг, а также дыхательные упражнения.

Хочется отметить, что положительные эмоции, вызванные двигательной деятельностью, благоприятно влияют на течение всех физиологических процессов детского организма. Особо ярко это проявляется в условиях уча-

ствия в подвижных играх. Увлекаясь игровым сюжетом, дети не замечают усталость, многократно выполняют одни и те же движения, доводя их до совершенства. А это приводит к развитию выносливости.

Чтобы получить наилучший результат, мы стремимся привлечь семьи воспитанников. В своей работе используем: информационные стенды, консультирование и беседы по вопросам здоровьесбережения.

Таким образом, проводимая воспитателями работа, использование различных форм физкультурно - оздоровительной работы в режимных моментах, всесторонне направлена на сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Ведь главная цель работы ДОО – создать условия для гармоничного развития детей, а это возможно лишь при условии хорошего здоровья.

Список литературы

1. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Бурцев Н. – М.: Феникс, 2013.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ «Сфера», 2021.
3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / И. М. Новикова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
4. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание. – № 9. – 2004 г.

УДК: 373.21

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ РОДИТЕЛЯМ В ПОДГОТОВКЕ К ОБУЧЕНИЮ ГРАМОТЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Я.В. Штефан, О.Е. Клименко
Центр развития ребенка – детский сад № 72

Аннотация. Данная статья дает краткое описание взаимодействия педагогов ДОО с родителями по обучению грамоте и сохранению физического здоровья с помощью физических упражнений и игр для лучшего усвоения и сохранения интереса у детей.

Ключевые слова: грамота, взаимодействие, физическое здоровье, дети.

Обучение грамоте сложный и трудоемкий процесс, зачастую приводящий к переутомлению и нарушениям со стороны физического развития детей. В процессе обучения педагогам не обойтись без помощи родителей. Необходимо выработать общую стратегию. Но заниматься в саду и дома с мамой разные вещи.

Родители часто сталкиваются с проблемой, как правильно выполнять домашние задания учителя-логопеда по грамоте легко и без видимых уси-

лий, сохраняя здоровье детей и их интерес к познанию. Родители обращаются со своими вопросами и тревогами к нам - педагогам за помощью и консультацией. В начале обучения детей грамоте проводится анкетирование родителей. Помимо основных вопросов, связанных с грамотой, родителей интересовало, как не навредить здоровью ребенка, сохранив интерес его к занятиям и сделать выполнение домашних заданий занимательным и увлекательным.

Педагогический коллектив стал искать решения этих вопросов. Для обучения грамоте важно чтобы у детей сформировались способности к проведению анализа и синтеза со звучащим словом, предполагающие правильную артикуляцию, различение звуков на слух, развитие всех компонентов речи, в частности мелкой моторики, дыхания, силы голоса.

Дети с общим недоразвитием речи в начале обучения грамоте не имеют речевых умений и навыков, у них слабая мышечная система. Тут нам на помощь приходят игры с движениями и физминутки, так как игра - ведущий вид деятельности у дошкольников.

В педагогике применяются единые методики обучения чтению детей с ОНР. Общее недоразвитие речи - различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, в том числе слабость артикуляционных мышц, относящихся к ее звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте.

Обучение чтению включает в себя последовательные действия:

- Предложение делится на слова, слова на слоги, слоги на звуки, записываемые буквами;
- Звуко-буквенный и слоговой анализ прочитанных слов;
- Выявление общего между буквами и звуками;
- Упражнения в сложении звуков и букв в слог, слитное прочтение слогов, слов и предложений;
- Понимание ребенком прочитанного.

Все это усваивается у детей значительно быстрее и с интересом во время игры и связывается с определенными движениями.

Были проведены индивидуальные консультации, мастер-классы и открытые занятия для родителей, размещены видеоролики в родительском чате и на страничке сайта детского сада в интернете. Создавали картотеки, привлекали родителей к изготовлению пособий по обучению грамоте. В итоге обучили родителей, как правильно преподнести детям основы грамоты с помощью игр и физминуток с элементами движений на развитие крупной и мелкой моторики и устранили недопонимание между педагогами и родителями. Дети вошли в мир грамоты весело, без особых проблем, вреда для физического здоровья и получили удовольствие от чтения и письма, а родители были очень довольны результатами детей. Между педагогами и родителями сложились доверительные и добрые отношения, что улучшает психологический фон группы и хорошо влияет на психологическое здоровье детей, родителей и педагогов.

Список литературы

1. Нищева Н.В. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет.
2. Нищева Н.В. Мой букварь.

УДК: 373.21

ПРИЗНАКИ И ФОРМЫ КРЕАТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

А.А. Дубовова, В.А. Курень

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Развитие творческих способностей у детей 6–7 лет до сих пор остается актуальным вопросом в педагогике и психологии. В статье делается акцент на признаки и формы развития креативности в системе образования детей.

Ключевые слова: творческая активность, креативность, творческие способности, творческое мышление.

Актуальность. В дошкольном и младшем школьном возрасте продолжает активно развиваться креативность. На данный момент в системе образования педагоги, воспитатели, психологи уделяют большое внимание развитию творческих способностей детей. Так выявлено, что дети с развитой креативностью способны мыслить творчески – это им позволяет стать более гармоничной и успешной личностью в дальнейшем [1, 4].

Творческие способности заложены в каждом ребенке еще с детства. Они постепенно и непрерывно развиваются с возрастом. Любознательность и активность формируют у младших школьников творческую активность. В учебной деятельности акцент направлен на знания их получение, что совсем негативно сказывается на творческом мышлении ребенка, уровень креативности снижается [2]. Это приводит к стереотипному шаблонному мышлению. Поэтому сейчас в школах переводят акцент на разные формы работы с учениками младших классов по развитию креативности. Детям предлагают творческие задания, проекты на интересующую их тему, проводят нестандартные уроки, устраивают праздники в школе. Именно такие формы работы позволяют школьникам нестандартно мыслить, додумывать сюжет, предложенный им на уроке, подавать оригинальные идеи, придумывать необычное, фантазировать. В исследовании С.В. Тарасова и Д.А. Трошина было выяснено, что дети с высоким уровнем развития креативности придумывают собственные разнообразные сюжеты, соединяя свои фантазии со знаниями. А

школьники с низким уровнем креативности неинициативны, присутствуют затруднения в придумывании сюжета [5, 6].

Признаками креативности детей являются:

1. Способность к сопереживанию (школьник способен воспринимать идеи других ребят, добавляя что-то свое).

2. Способность к игре (ребенок чувствует удовольствие от изучения новых идей и подходов).

3. Открытость мышления (наличие готовности младшего школьника учитывать альтернативные точки зрения).

4. Уверенность человека (уверенность ребенка в том, что он способен генерировать ценные идеи).

5. Отношение к себе – самооценка (вера ребенка в свои творческие способности).

6. Изобретательность (усовершенствование предмета, задачи) [3].

Все вышеперечисленное свидетельствует о важности в работе педагога-психолога, педагога-воспитателя организовать образовательный процесс с учетом особенностей развития креативности в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Список литературы

1. Арюкова, Н.В. Особенности развития креативности в младшем школьном возрасте/ Н.В. Арюкова, В.Н. Попова, Я.Н. Вицкова. – Текст: непосредственный// Молодой ученый. – 2023. - № 14 (461). – С. 289-292.

2. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская // Академия. – 2012. – С. 349.

3. Вишневая, Н.Э., Терещенко, А.Г. Формирование творческой активности младших школьников в процессе учебной деятельности / Н.Э. Вишневая, А.Г. Терещенко // Сибирский психологический журнал. – 2005.

4. Самоходкина, Л. Г., Сологубова, Н.В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования / Л.Г. Самоходкина, Н.В. Сологубова // Культура родительства и семейные ценности в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Киров, 2021. - С. 224-230.

5. Самоходкина, Л. Г. Понимание педагогической деятельности: сущность понятий "эффективность" и "результативность" / Л. Г. Самоходкина. - Текст: непосредственный // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста". - Краснодар, 2020. - С. 234-235.

6. Тарасов С.В., Трошин Д.А. Развитие креативности у детей младшего школьного возраста методами активного обучения / Общество: социология, психология, педагогика 2016.

УДК: 373.21

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФГОС ДО

А.А. Гончарова
Центр – детский сад № 21

Аннотация. Развитие духовно-нравственных ценностей, воспитание патриотизма, первичные представления о важных исторических событиях страны, воспитание в традициях русской культуры являются приоритетными направлениями работы дошкольного учреждения.

Ключевые слова: детский сад; духовно-нравственное и патриотическое воспитание; гражданин; семья; народная культура; нравственно-духовной модели воспитания; ФГОС ДО.

К воспитанию подрастающего поколения в любой стране, в любой культуре всегда особое отношение. Каждый понимает – от того, что, мы, взрослые, вложим в душу ребенка с раннего возраста, то и сформирует личность будущего человека, гражданина своей страны.

В образовательной системе нашей страны воспитание детей дошкольного возраста занимает важное место. Написаны и апробированы множество образовательных программ, в которых отражены абсолютно все аспекты воспитания, развития и обучения от раннего возраста и до старшего дошкольного возраста. Особое место уделено духовно – нравственному воспитанию дошкольников.

С первых дней пребывания ребенка в детском саду и до выпуска в школу его будут сопровождать педагоги и его родители, постепенно открывая перед ним мир народной, национальной культуры; общепринятых нравственных ценностей и идеалов; их познакомят с образцами русских и национальных художественных, музыкальных произведений, с шедеврами изобразительного искусства и народно - прикладного творчества.

И главное, ребенок, подрастая в созданных условиях, сможет вырасти гармонично развитой личностью, у него сформируются правильные представления о мире, стране, обществе и семье.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования четко определены задачи и целевые ориентиры данного направления, основанного на «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России». В которой представлен современный национальный воспитательный идеал личности гражданина России – это «высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, при-

нимающий судьбу Отечества, как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны».

Для достижения задач в области духовно – нравственного воспитания детей, в нашем дошкольном образовательном учреждении, проводится огромная работа. С педагогами ведутся методические мероприятия по реализации ФГОС ДО и внедрению ФОП ДО; создана и постоянно находится в состоянии реформирования развивающая предметно - пространственная среда, в которой ярко отражены особенности регионального колорита (кубанское казачество, мультикультурность Кубани), присутствуют элементы народно-прикладного искусства; детские центры оснащены художественными и музыкальными произведениями, образцами изобразительного творчества отражающими русскую культуру и историю России.

В процессе выстраивания нравственно - духовной модели воспитания дошкольников мы используем разнообразие форм, методов, средств и способов, которые обеспечивают психолого - педагогически условия, рекомендованные ФГОС ДО и способствуют реализации задач Образовательной программы дошкольного образования нашего детского сада.

В развитии нравственно – духовных ценностей, большую роль играют народные праздники, которые ярко выражают национальный характер. В нашем детском саду регулярно отмечаются народные праздники, такие как: Праздник Осени, целью которого является расширение у детей представления об истории возникновения народных праздников, традициях их встречи и проведения, для этого с детьми проводились тематические беседы, изобразительная деятельность, выставки детских поделок; Осенняя Ярмарка, в которой дети знакомятся с русскими народными плясками и играми (золотые ворота, хоровод, пляска и т.д), традиционными русскими нарядами, кухней русского народа (соленья, пироги, пряники, блины и т.д). Во время проведения ярмарки у детей расширился интерес к русским народным традициям и национальной культуре, улучшалось взаимоотношение детей со сверстниками в процессе игр и плясок.

Работа по формированию духовно-нравственных ценностей мы начинаем с первого дня знакомства с семьями. Для реализации данной цели мы совместно с родителями создали альбомы: «Я и моя семья», ко Дню Матери «Моя мама лучшая на свете», к 23 февраля – «Мой папа, моя гордость»; организовали прогулку по парку нашего города, где была организована творческая деятельность по созданию скворечников для птиц; была проведена экскурсия в пожарную часть, где дети и родители узнали много нового и интересного.

Родители активно принимают участие во многих конкурсах, организуемых в нашем детском саду. Разнообразные конкурсы поделок еще больше объединяют ребенка с родителями, прививают навыки взаимодействия, ответственности за совместную работу.

При реализации проектной деятельности по приобщению дошкольников к истории и культуре родного края, нами проводилось много мероприя-

тий, таких как: беседа «Что я знаю о своей семье»; рассматривание фотоальбома с фотографиями дедов и прадедов, участвовавших в войне; сочинение рассказов на тему: «Я расскажу о своей семье»; заучивание стихов о семье. Регулярно проводятся выставки детских работ на темы: «День Защитника Отечества», «День освобождения Краснодарского края и завершения Битвы за Кавказ в годы Великой Отечественной войны - 9 октября», «День Победы» и другие.

Благодаря проделанной работе, у детей формируется ответственность за будущее своего народа, чувство уважения к Защитникам Отечества прошлого и настоящего, любовь к родине.

Наше дошкольное учреждение в полной мере реализовывает поставленные задачи и стремится к тому, чтобы все воспитанники, в своем развитии, достигли целевых ориентиров ФГОС ДО в области духовно – нравственного и патриотического воспитания дошкольников.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) С изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.

2. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования. – М.: Российская академия образования, 2016. - с.24

3. Князева О.Л. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно-методическое пособие. – М.: Детство-Пресс, 2010. - с. 304

4. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с. 336

УДК: 159.922.6

ПСИХОГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.В. Иващенко, И.Ю. Николаева
Центр развития ребенка - детский сад № 72

Аннотация. Современное общество, компьютерные игры, использование гаджетов, ограниченные социальные связи непосредственно влияет на развитие детской психики и, как следствие, соматического состояния ребенка. Одним из методов профилактики таких состояний является психогимнастика.

Ключевые слова: психогимнастика, психосоматика, эмоциональное состояние, социальное и физическое благополучие.

Психогимнастика – известный многим термин, метод и прием работы с детьми. Это курс специальных занятий, этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие, формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, эмоционально-личностной так и социальной сфер.

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Взрослые намеренно или иногда сами того не осознавая передают ребенку свое эмоциональное состояние разного характера, тревогу, страхи, завышенные требования, напряжение, заботы и так далее. Малыш бывает не в состоянии справиться самостоятельно с проблемой, в силу не зрелости собственной психики или других особенностей своего развития. Накопленное им напряжение может находить выход в соматическом проявлении.

В таком случае на помощь приходят упражнения, высвобождающие это напряжение, игры которые способствуют раскрытию личности ребенка, этюды, позволяющие наладить общение со сверстниками.

Каждый ребенок, выполняя упражнение, чувствует себя важным здесь и сейчас, он заявляет о себе, обращает внимание на свои эмоциональные состояния, происходит некоторый выплеск того самого напряжения.

Дети нуждаются в регулярной и систематической работе по данному направлению и важно, чтобы методами и приемами такой работы владел не только педагог-психолог, но и воспитатель группы. Такая совместная деятельность позволяет в непрерывном режиме достигать положительных и устойчивых результатов в овладении детьми социального благополучия, развития навыков общения, представления о самом себе, развитии не только познавательно интереса, но и эмоциональной сферы и как было упомянуто выше, благополучное психическое состояние влечет за собой и благополучие соматическое. Дети не подавляют, не сдерживают в себе те или иные эмоциональные состояния, дают «выход» своим эмоциям, чувствам, желаниям и фантазиям.

Необходимо отметить, что психогимнастика это не физкультурное упражнение, это обращение внимания на собственное чувственное состояние, в котором активно задействована работа воображения ребенка, фантазии и чувственная сторона.

Практические рекомендации к проведению психогимнастики в ДОО: все игры и упражнения выполняются без какой-либо атрибутики, без слов, опираясь только на эмоциональные реакции и их выражение.

Для детей старшего дошкольного возраста используются такие упражнения как «Передача чувств» – учит детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом; «Ракушка» - развивает эмоционально-личностную сферу психики ребенка, память, внимание, воображение; «Прочитай письмо» - развивает способности определять эмоциональное со-

стояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом; «Проведи слепого» - развивает чувства общности, снимает эмоционального напряжения, формирует доверие и другие.

Ярким примером и демонстрацией в процессе проведения психогимнастики безусловно является образ воспитателя. От того насколько эмоциональным будет выражение его лица, жестикуляция и поведение зависит и вовлеченность детей в процесс. Поэтому этой работе предшествовало обучение педагога основам психогимнастики и техники ее проведения.

Нельзя не отметить тот факт, что в период работы воспитатель и сам отмечает положительные изменения в своем настроении. А мы с вами знаем, что от того насколько педагог будет благополучен в собственном развитии зависит и социальное благополучие воспитываемых детей.

Третьей стороной успешной реализации данной задачи являются родители. Кто как не они могут развивать и закреплять у своего ребенка навыки овладения своим поведением, состоянием и развитием? С родителями воспитанников были также организованы мастер-классы, семинары-практикумы и мини-тренинги по овладению самостоятельными навыками проведения психогимнастики.

В результате проделанной работы можно наблюдать положительную динамику в развитии всех сторон психики ребенка: эмоциональной сферы ребенка, навыков общения, представлений о самом себе и более свободного общения со сверстниками. Применение психогимнастики в течение длительного периода времени позволит закрепить не только психическое состояние каждого воспитанника, но и его соматическое состояние, не подавляя свои эмоции.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/04/04/psihogimnastika-v-rabote-s-doshkolnikami>

УДК: 159.922.6

ВАЖНОСТЬ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ В РАННЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

И.А. Чернова

Центр – детский сад № 171 «Алые паруса»

Аннотация. В статье рассматривается важность развития психомоторной сферы у детей раннего возраста. Автор статьи считает обращение к проблеме психомоторного развития детей в настоящее время чрезвычайно актуальным. Исследованиями ученых уже доказано, что гармоничное развитие предполагает взаимосвязь физического и психического. Автор приводит ана-

лиз состояния поступающих детей в ДОО, обосновывает необходимость помощи семье и повышения профессиональной компетентности педагогов и специалистов в области дошкольного образования, необходимость разработки проектов, программ психомоторного развития в дошкольной образовательной практике.

Ключевые слова: психомоторное развитие; развитие основных двигательных качеств; повышение работоспособности организма; программы и проекты раннего психомоторного развития дошкольников.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Каким вырастет малыш зависит от воспитания, от образования, которое он получит в дошкольном детстве. Раннее детство – это особый период становления всех органов и систем ребенка; это возраст, когда происходит «закладка» основ здоровья и характера человека. Становление и развитие личности требует адекватных форм общения в совместной с ребенком деятельности. Активный, целеустремленный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, высокую работоспособность, продолжая сознательную деятельность. Такого человека мы и должны воспитать, начиная с самого раннего детства.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом психомоторного развития. В раннем и младшем дошкольном возрасте ребенок обладает особенно высокой восприимчивостью к тем видам и формам деятельности, которые связаны с выполнением самых разнообразных движений и с процессом овладения новыми моторными умениями и навыками, от которых он получает удовольствие и удовлетворение. Многие авторы (Е.А. Аркин, 1948; М.М. Кольцова 1973 и другие) отмечают тесную взаимосвязь двигательной и эмоциональной сферы, подчеркивая, что движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка непрерывным источником радости, особенно на ранних этапах онтогенеза. Это период формирования коммуникативных навыков и речевого развития, которое у нормально развивающегося ребенка начинается с развития моторных навыков: формирования основных и общеразвивающих движений.

Вообще роль движений в повседневной жизни человека и, особенно в развитии детей трудно переоценить. Посредством движений ребенок с раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним [3]. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят посредством сенсорных систем, движения его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения ребенка раннего возраста, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее развитие. Вообще, развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Сейчас нечасто можно встретить детей, у которых в раннем возрасте двигательное развитие проходит в правильной последовательности. В норме оно должно быть таким:

1. Рождение ребенка. Ребенок проходит родовые пути.

2. Ребенок лежит на спине.
3. Поворачивается на один бок, на другой, на живот.
4. Ползает по-пластунски.
5. Поднимает руки, опирается.
6. Поднимает голову и охватывает пространство.
7. Садится.
8. Ползает на четвереньках.
9. Встает, сначала с помощью рук, потом без.
10. Начинает ходить сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

Когда ребенок развивается в этой последовательности, то правильно пройденные этапы двигательного развития запускают ряд важнейших рефлексов. Но если на это не обращать внимания, возникает в дальнейшем целый ряд проблем – задержка роста и развития, задержка развития ловкости, координации движений и выносливости. После первого года жизни двигательная активность ребенка резко возрастает, однако движения его зачастую бывают однообразными. Если на двигательное развитие не обращать внимание, это приводит к неправильному, а иногда и к патологическому развитию ребенка. Отсутствие необходимых условий для развития двигательной сферы приводит к эмоциональной вялости, возникновению стереотипных двигательных актов (раскачивание тела из стороны в сторону, вперед назад, сосание пальцев и пр.), которые быстро становятся автоматическими и убрать из жизни малыша очень сложно [6].

Анализ медицинской документации вновь поступающих детей показывает, что здоровье детей, поступающих в ДОО, к сожалению, заметно ухудшается год от года. Число детей, состоящих на диспансерных учетах у разных специалистов, растет с каждым годом. Перинатальные поражения центральной нервной системы (ППЦНС) – наиболее частый вид неврологической патологии у вновь поступающих детей. В результате в дальнейшем у них возможна задержка двигательного, психического (или психомоторного) и возможно речевого развития.

Данные последних лет показывают, что у 20-40% детей, поступающих в дошкольное учреждение в возрасте 2,5–3 лет, наблюдается задержка в психомоторном развитии, навыках активной речи, что отрицательно влияет на их развитие, осложняет адаптацию и социализацию детей. Количество поступающих детей с различными отклонениями в поведении (сверхподвижных, неконтактных детей, детей с легко формирующимися страхами, энуреза, тиков и т. п.) также увеличивается с каждым годом, что не может не повлиять на уровень адаптации ребенка в ДОО и их дальнейшее развитие и обучение.

Анализ уровня развития психомоторных способностей у детей старшего дошкольного возраста, проводимый в течение последних лет сотрудниками кафедры адаптивного образования АСОУ в дошкольных организациях Московской обл., свидетельствует, что от 25% до 40% воспитанников имеют низкие показатели по таким компонентам психомоторной сферы, как стати-

ческая и динамическая координация, скорость, отчетливость и одновременность движений, моторика рук; ритмическая организация – чувство ритма, темпа, метра; восприятие, внимание, память и оперативность движений [7].

Истоки многих проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги лежат именно в раннем детстве. Исходя из опыта консультативной работы, могу сказать, что внимание родителей, воспитывающих ребенка раннего возраста в семье, как правило, в большей степени обращено на физическое здоровье малыша, ограничено уходом (кормление, прогулки, купание и т. д.). Детям приобретается множество игрушек. В тоже время, многие родители элементарно не знают, как и во что играть с детьми. Многие мамочки переоценивают возможности ребенка и начинают учить и воспитывать малыша так же, как ребенка более старшего возраста (учат буквы, учат читать, в студиях развивают интеллектуальные способности малыша, учат пользоваться компьютером, надолго высаживают перед телевизором и т. д.). В том и другом случае родителями игнорируются возрастные особенности детей, что может привести к весьма печальным результатам. В настоящее время вообще широкое распространение получили методики раннего обучения детей арифметики, чтению и другие методы раннего интеллектуального развития. Нейропсихологи считают, что такое интенсивное одностороннее развитие очень вредно сказывается на нервно-психическом потенциале ребенка и может привести к невосполнимым последствиям - задержке в умственном и речевом развитии, отсутствии воображения, дефиците внимания, гиперактивности, агрессивности, импульсивности и пр.). Можно видеть целый ряд проблем, когда из одного следует другое: если у ребенка страдает двигательная сфера, речевая сфера, то и эмоциональная сфера тоже будет страдать. Такой клубок проблем впоследствии распутать довольно сложно и очень важно вовремя уделить этой проблеме пристальное внимание. Именно поэтому крайне важно создать маленькому ребенку от 1-3-х лет максимально благоприятные условия для роста, воспитания, развития и образования независимо от того, происходит этот период детства – в семье или детском саду.

Таким образом, в настоящее время между требованиями ФГОС дошкольного образования к результатам (в виде целевых ориентиров) освоения основной образовательной программы, предусматривающими развитие крупной и мелкой моторики; подвижность, выносливость, владение основными движениями, умение контролировать свои движения и управлять ими; способность к волевым усилиям и пр. и ежегодным увеличением числа дошкольников с отклоняющимся психомоторным развитием наблюдается противоречие [1].

Психомоторному развитию не уделяется должного внимания в ДОО, поскольку в программах дошкольного воспитания и развития это направление работы не представлено, педагоги не осознают его важность. В настоящее время в связи с интенсификацией обучения, а также в связи с увеличивающейся плотностью наполняемости групп ДОО, особенно в крупных городах с развитой инфраструктурой и мягким климатом, педагоги вынуждены

больше использовать дидактические игры, настольный игровой дидактический материал, чем развивающий потенциал двигательной активности детей. Я думаю, что со мной согласятся педагоги-психологи ДОО, что часто родители детей из групп, где ограничена двигательная активность, дети часто высаживаются на стульчики и сидят довольно продолжительное время, приходят с проблемой, что вечером дома дети становятся неугомонными, долго не могут уснуть. «Как с цепи сорвался» - дают оценку поведению детей дома родители. Таким образом, снижение уровня двигательных игровых заданий и двигательных упражнений негативно отражается на состоянии здоровья дошкольников, на физическом и психическом развитии, что ведет их к перевозбуждению, утомлению, нежеланию обучаться в дальнейшем.

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей является одной из главных задач, на которую направлен ФГОС ДО. Вариативные модели психолого-педагогического сопровождения семей, воспитывающих детей раннего и младшего дошкольного возраста на дому и /или выбравшие форму семейного образования призваны оказать непрерывное психолого-педагогическое сопровождение детям раннего возраста с риском возникновения нарушений развития, с особыми образовательными потребностями и /или ограниченными возможностями здоровья. Оказание помощи семье в раннем психомоторном развитии организуется специалистами образовательного учреждения через организацию детско – родительских групп раннего возраста, консультативные пункты, школы и студии раннего развития детей, не посещающих ДОО или дополнительную образовательную деятельность в группах раннего возраста ДОО. Практическая деятельность в данном направлении предоставляет необходимые условия по раннему выявлению и ранней комплексной психолого-педагогической коррекции нарушений развития детей раннего возраста, детей с особыми образовательными потребностями и /или ограниченными возможностями здоровья. Здесь хотелось бы подчеркнуть, что исследования отечественных ученых, с убедительностью доказали, что использование ранней помощи детям с различными типами отклонений в психическом развитии в раннем возрасте позволит достичь максимально возможной компенсации или сглаживания негативного влияния органической патологии ЦНС на процесс становления психологических достижений возраста. Позволит осуществить профилактику появления или снижение степени тяжести вторичных отклонений в психическом развитии детей, что в совокупности должно способствовать повышению эмоциональной и коммуникативной компетентности ребенка и его интеграции в общество.

Таким образом, очень важно именно в раннем возрасте уделять серьезное внимание развитию психомоторной сферы детей. С решением задач психомоторного развития обязательно сочетается решение задач речевого развития, профилактики эмоционально-волевых нарушений, повышения адаптивных возможностей организма ребенка. Специальные двигательные упражне-

ния и игры улучшают память, внимание, пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю. При этом важен учет индивидуальных психических особенностей ребенка, а также динамики его работоспособности в течение дня, что на сегодняшний день, по моему мнению, является проблемой.

Разработка и внедрение дошкольной образовательной организацией проектов, программ раннего развития детей, программ повышения компетентности родителей, воспитывающих детей раннего возраста на дому, посещающих группы кратковременного пребывания или в форме дополнительной образовательной деятельности позволит создать систему психолого-педагогической поддержки семьи, сохранения и укрепления здоровья детей, их дальнейшей социализации. В связи с этим важно и очень актуально в настоящее время повышение профессиональной компетентности педагогов и специалистов по проблеме развития психомоторных способностей у детей в области дошкольного образования. Ну и, конечно же, важным является система взаимодействия всех специалистов дошкольной организации в сопровождении детей раннего возраста и их семей.

Список литературы

1. ФГОС ДО. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.
2. Аркин Е.А. «Дошкольный возраст». - М.: Учпедгиз, 1948. - 336 с.
3. Борякова Н.Ю. «Ступеньки развития» «Содержание коррекционно-педагогической работы с детьми раннего возраста», М.2000г.;
4. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. – Киев: Здоровье. 1979,. – 232 с.
5. Зигле Л.А., Микшина Е.П. «Организация и деятельность службы ранней помощи в региональной системе дошкольного образования», М. 2015г.;
6. Кольцова М.М. «Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности)». - М.: Педагогика, 1973. - 144с.
7. Мухина С.Н. «К проблеме развития психомоторной сферы детей в современном дошкольном образовании»: [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-razvitiya-psihomotornoj-sfery-detey-v-sovremennom-doshkolnom-obrazovanii>

УДК: 373.203.71

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

Е.А. Пархоменко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме – исследованию уровня готовности детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой, а также к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Анализ уровня готовности детей к занятиям физической культурой позволил обосновать необходимость исследования в области физического воспитания детей старшего дошкольного возраста для выполнения норм ВФСК ГТО.

Ключевые слова: дошкольный возраст, уровень готовности, ГТО, физическая культура, родители.

Формирование и развитие детей старшего дошкольного возраста в физическом, интеллектуальном, эмоциональном и духовном плане будет способствовать успешному переходу ребенка в школу. Развитие физической формы играет важную роль в подготовке ребенка к предстоящим педагогическим и социальным вызовам. Отсутствие физической активности, влияние неблагоприятных экологических факторов и другие факторы влияют на ухудшение здоровья детей. А эффективно организованный процесс физического воспитания детей может существенно повысить уровень здоровья детей в дошкольном возрасте [1, 2, 3, 4].

При оценке физического развития детей старшего дошкольного возраста ориентиром служили нормативы комплекса «ГТО» первой ступени. Всего было выбрано 5 показателей, по которым проводилась оценка физического развития (таблица 1).

Важно отметить, что 22 февраля 2023 года были обновлены нормативы комплекса «ГТО». Согласно, которым нормативы для детей возраста 6-7 лет был вынесен в отдельную ступень с более низкими требованиями, в отличие от прошлой редакции комплекса «ГТО», где для детей 6-8 лет была единая ступень.

С учетом понижения требований к выполнению нормативов комплекса «ГТО», средний показатель физического развития детей старшего дошкольного возраста ни по одному из нормативов не достигает золотого знака отличия, и находится в пределах серебряного и бронзового знака отличия.

На сегодняшний день, физическое развитие детей старшего дошкольного возраста находится на удовлетворительном уровне. Это можно объяснить тем, что недостаточно занятий по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях, с одной стороны, а так же слабым уровнем готовности их к занятиям физической культурой, с другой стороны. Количество детей посещающих секции составляет 51% от общего количества, а детей готовых выполнить нормативы комплекса «ГТО» всего только 33,9% от общего количества.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости формирования у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к физической культуре с целью повышения уровня готовности их к занятиям физиче-

ской культурой, а также к успешному выполнению занимающимися нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Таблица 1 – Результаты выполнения нормативов комплекса «ГТО» детьми старшего дошкольного возраста

№	Тест из норм ГТО для детей 6-7 лет	Средний показатель девочек	Средний показатель мальчиков	Разница с золотым знаком девочки	Разница с золотым знаком мальчики
1	Челночный бег 3×10м, с	10,9 Серебряный знак	10,5 Серебряный знак	-0,1 секунда	-0,6 секунд
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Отсутствует для данного возраста в новой версии нормативов, 22 февраля 2023 года			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (сантиметры)	+3 Бронзовый знак	+1 Бронзовый знак	6	6
4	Прыжок в длину с места, в сантиметрах	100 Серебряный знак	107 Серебряный знак	7	8
5	Метания теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, (количество попаданий из 5 попыток)	1,1 Бронзовый знак	1,3 Незачет	1,9	2,7

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание ребенка в семье [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. – № 1.
2. Зинченко, В. В. Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Зинченко // Начальная школа. – 2020. – № 12. – С. 48–51.
3. Матвеева И.С., Матвеев В.С., Клименко А.С. История ГТО и использование комплекса в программе уроков физической культуры//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 283-284.
4. Петренкина Т.В. Соловьева Проблема изучения интересов к занятиям физической культурой у дошкольников / статья – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург Издательство: Лингвистический центр "Тайкун" 2013.

УДК: 373.21

КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.Е. Черепанова, О.Г. Жуковина
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. Авторами статьи рассматриваются работы по организации патриотической квест-игры с детьми дошкольного возраста. Рассматриваются особенности, структура квест-игр в детском саду.

Ключевые слова: ритмика, двигательная активность, музыка, речевое развитие, физическое развитие, дыхание, упражнения, занятия.

Современные требования к образованию детей дошкольного возраста стимулируют педагогический поиск в направлении использования педагогических технологий деятельностного типа, которые способствуют индивидуальному развитию личности, творческой инициативы, выработке у детей навыков самостоятельной навигации в информационных полях, формированию умений разрешать проблемы, возникающие в жизни.

Нет нужды доказывать, что ребенок, играя, учится, и что в игре за несколько минут он усвоит столько, что иным способом не выучит и за час.

По нашему мнению, организация «квеста» удовлетворяет этим требованиям, вместе с тем сохраняет игру в пространстве дошкольного детства.

Квест – это приключенческая игра, в которой необходимо решать задачи для продвижения по сюжету. Главная особенность квеста – есть некая цель, дойти до которой можно, последовательно разгадывая загадки. Каждая загадка – это ключ к следующей точке и следующей задаче [1], [2], [3].

Задачи квест-игры: активизировать познавательные и мыслительные процессы участников, реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить и отработать на практике имеющиеся знания, умения детей [1], [2], [3].

В процессе игры происходит повышение образовательной мотивации, развитие инициативы и самостоятельности, творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, формирование исследовательских навыков, самореализация детей.

В своей статье мы поделимся опытом организации патриотической военно-полевой квест-игры «Дорогами Победы» с участием детей старшего дошкольного возраста. Для организации квест-игры необходимо:

- заранее подготовить местность или помещение;
- определить цели и задачи;

- выбирать место проведения игры;
 - составить план прохождения этапов или карту маршрута;
 - сформировать состав участников (педагоги, дети, родители);
 - рассчитать количество организаторов и помощников;
 - разработать легенду игры, ее формат и правила;
 - составить сценарий (конспект);
 - подготовить задания, реквизит для игры, музыкальное сопровождение.
- Так же необходимо помнить 4 важных условия:
- игры должны быть безопасными; недопустимо ставить к выполнению задачи, которые связаны с риском для здоровья;
 - вопросы и задания должны соответствовать возрасту;
 - недопустимо унижать достоинство ребенка;
 - споры и конфликты надо решать только мирным путем.

Для проведения квест-игры «Дорогою Победы» на территории дошкольной организации были оформлены разные военно-тематические объекты, где были организованы с детьми старшего дошкольного возраста различные виды деятельности, направленные на формирование у них чувства гордости за подвиг нашего народа во время Великой Отечественной войны, воспитание уважения к старшему поколению.

Для участия в игре прибыли отряды из старших и подготовительных к школе групп: «Балтийские моряки», «Летчики», «Черноморские моряки», «Спецназ», «Пехотинцы», «Казачи», «Медсанбат», «Десантники».

Очень важно создать атмосферу праздника, поэтому в начале игры обязательно проводится торжественная часть, где обозначается тема игры и условия. Командиры отрядов, доложили о готовности, получили карту с маршрутом, по которому команды должны были пройти в правильном порядке, выполнить все задания, найти кодовое слово.

На «Передовой» «бойцы» показали «снайперские» навыки в метании по различным мишеням, а также силу, ловкость, скорость и сноровку в выполнении поставленных «боевых» задач.

В «Шифровальном центре» отряды выполнили секретное задание: как настоящие связисты-шифровальщики, расшифровали важное сообщение, текст которого состоял из цифр и значков.

По «военно-полевой» дороге зашли в «Медсанбат», где узнали, что на войне, наравне с солдатами, на полях сражений трудились военные врачи, хирурги, медсестры, санитары. Они вытаскивали на себе с поля боя раненных бойцов, перевязывали их, спасали, лечили, выхаживали.

На станции «Ветка Победы» ребята изготовили ветку сирени, которая является символом Победы, которая пришла к нам весной 1945 года. Воинов-освободителей, возвращавшихся с победой домой, везде встречали ветками сирени, поэтому именно сирень – это цветок памяти о тех, кто защитил нашу страну в Великой Отечественной войне.

«Кто сказал, что нужно бросить песни на войне? После боя сердце просит музыки вдвойне!» Строки из этой песни стали девизом станции «Привал». Во время войны на полях сражений были минуты отдыха, которые солдаты проводили с гармошкой и веселой песней. Военные песни прошагали всю войну. Они помогали бойцам, давала бодрости, сил, уверенности в победе.

На станции «Военная техника» отряды познакомились с техникой времен Великой Отечественной войны, отгадывали загадки, конструировали танки, самолеты, военные корабли.

«Война войной, а обед – по расписанию!» – так гласит народная мудрость. На «Полевой кухне» ребята узнали, что, в первую очередь, солдат должен быть сытым, чтобы у него были силы. Любимым блюдом на войне была солдатская каша, автором рецепта которой, считается Александр Васильевич Суворов – великий русский полководец. Все команды выполнили задание от шеф-повара - подготовили крупу для каши, и отведали солдатского чая.

«Фронтальная концертная бригада», состоящая из певцов и танцоров порадовала всех участников игры яркими незабываемыми выступлениями.

После окончания маршрута отряды вернулись в штаб, доложив о выполнении «боевых» заданий. Было собрано кодовое слово «ПОБЕДА», которое стало паролем праздника.

Для нашего поколения Великая Отечественная война – это история, но история близкая, сопереживаемая. В наших силах сделать так, чтобы героические страницы истории Отечества не предавались забвению. Мы верим, что военно-полевая патриотическая квест-игра «Дорогою Победы» не оставит равнодушными сердца наших воспитанников. Мы обязаны знать, чтобы помнить!

Список литературы

1. Бондарь, М. А. Квест как одна из форм работы со школьниками детской общественной организации /М.А. Бондарь // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. - М.: Буки-Веди, 2017. - С. 80-82.

2. Гавришова Е.В. Квест – приключенческая игра для детей /Е.В. Гавришова, В.М. Миленко // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2015 - №10.- С.12.

3. Лосева Л.Ю., Колесникова И.В. Игра квест, как форма образовательной деятельности со старшими дошкольниками / Л.Ю. Лосева, И.В. Колесникова //Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста - 2016. - № 2. - С. 723.

УДК: 373.21

ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ТНР

С.Н. Лысенко, Г.В. Щербинская
Детский сад комбинированного вида №70 «Березка»

Аннотация. В статье раскрыта совместная работа педагога-психолога и учителя-логопеда дошкольной образовательной организации в процессе развития коммуникативных навыков у детей с тяжелыми нарушениями речи. Рассмотрена организация театрализованной деятельности для дошкольников.

Ключевые слова: социально-коммуникативное развитие; коммуникативные навыки; социальная адаптация; театрализация; взаимодействие; социализация.

В условиях современного мира к организации образовательного и воспитательного процесса в дошкольной образовательной организации предъявляются особые требования, которые обусловлены изменениями социокультурных и общественных условий и отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО). В соответствии с ФГОС ДО развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками является важным элементом социально-коммуникативного развития, которое в целом оказывает огромное влияние на социальную адаптацию в дальнейшем[5]. Для успешного решения данной задачи у детей дошкольного возраста необходимо развивать коммуникативные навыки.

Наиболее остро вопрос развития коммуникативных навыков стоит у детей с ограниченными возможностями здоровья, что обусловлено их особенностями развития. В особенности это относится к детям с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Речевые нарушения, не понимание эмоций своих и окружающих, несформированность волевых качеств, приводят к проблемам в коммуникации.

Эффективность работы по развитию коммуникативных навыков у детей с ТНР во многом зависит от слаженности работы всех педагогов, работающих на группе компенсирующей направленности. В нашем детском саду выстроена система взаимодействия педагога-психолога и учителя-логопеда для эффективного решения задачи по развитию коммуникативных навыков. Необходимость тесного сотрудничества этих специалистов обусловлена тем, что коммуникация процесс многоплановый и рассматривается одновременно как процесс психологический со своими особенностями и закономерностями и как процесс овладения речью[4]. И во многом задачи педагога-психолога и учителя-логопеда взаимосвязаны.

Результатом взаимодействия является разработка и воплощение в образовательном процессе мероприятий направленных на развитие коммуникативной сферы детей. Продумывая совместную деятельность детей, педагог-психолог и учитель-логопед решают задачи, как развития коммуникативных навыков, так и развития речи.

Для эффективного развития навыков коммуникации нами была выбрана театрализация, как одно из эффективных средств, способствующих социализации ребенка дошкольного возраста и развития чувства партнерства. Те-

атрализация это деятельность по своему характеру эмоционально насыщенная и требующая полного включения в действие всех участников, как детей, так и педагогов. Именно через такое полное погружение в совместную деятельность и проживание детьми разнообразных жизненных ситуаций, опосредовано через театрализованную игру происходит эффективное развитие коммуникативных навыков у детей.

В нашем детском саду театральные представления детей проходят каждый месяц. Педагогами выбирается произведение, дети учат роли и воплощают свой потенциал в театрализованном представлении, получая при этом огромный опыт речевой деятельности и приобретая важные психологические качества: уверенность в себе, понимание партнера, умение работать в команде, и т.д. Помимо театральных представлений в работе с детьми с ТНР регулярно используются режиссерские игры, игры-инсценировки, настольный театр и т.д. Педагог-психолог и учитель-логопед совместно направляют активность детей в этой деятельности в зависимости от поставленных задач.

Таким образом, опыт нашей работы показывает, что театрализованная деятельность детей организованная в ходе взаимодействия педагога-психолога и учителя-логопеда способствует развитию коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста и развитию личности ребенка в целом.

Список литературы

1. Антипина, А.Е. Театрализованная деятельность в детском саду [Текст] – М.: Творческий центр, 2006. – 128 с.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст]. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 272 с.
4. Парфенова Е.В. Развитие речи детей с ОНР в театрализованной деятельности [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.
5. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования [Текст]. – М.: Сфера, 2019 – 80 с.; 21 см. – 3000 экз. – ISBN 978-5-9949-1024-5.

УДК: 373.21

ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ СЛОВА С ДВИЖЕНИЕМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Г. Запорожец, Е.С. Осипенко
Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»

Аннотация. В статье представлен опыт педагогов детского сада по использованию игр на координацию слова с движением в процессе формирования двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, речедвигательная координация, игры на координацию слова с движением.

Речь и движение – это две основные формы человеческой активности, которые тесно связаны между собой. Развитие речи у детей дошкольного возраста зависит от развития моторных навыков, координации, внимания, памяти и других психических процессов. Координация речи с движением – это способность согласовывать свои слова с телесными действиями, например, подпрыгивать на каждый слог или хлопать в ладоши на каждое слово. Эта способность важна для формирования речевого ритма, фонематического слуха, лексического запаса и грамматического строя. В данной статье мы рассмотрим, как влияет координация речи с движением на развитие речи у детей дошкольного возраста, какие виды игр и упражнений способствуют этому процессу и какие результаты можно ожидать от такой работы.

Игра – это жизнь ребенка, в которой он учится, познает новое, развивается, растет. Игры на координацию слова с движением очень важны. С самого рождения малышу необходима ласка взрослого, его присутствие, очень важен тесный контакт. Уже с первых недель жизни, общаясь с ребенком, нужно разговаривать с ним, петь песенки, рассказывать потешки и прибаутки. Они позволяют устанавливать контакт с ребенком и вызывают у него массу положительных эмоций.

Выполняя движения в играх на координацию слова с движением, ребенок достигает хорошего развития общей и мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), но и подготавливает ребенка к рисованию, а в дальнейшем к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений [3].

Ребенок развивается в движении. Игры на координацию слова с движением оказывают большую помощь в развитии выразительной речи. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, автоматизация звуков, формируется интонация, выразительность голоса, а также мимика, пластика, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Для детей дошкольного возраста процесс освоения родного языка – это не только процесс усвоения слов и грамматических правил, но и формирование сложной системы коммуникации, включающей в себя моторику и речь. Как известно, речевые навыки и двигательные способности у детей развиваются параллельно. Важно учесть это взаимодействие для оптимального развития обоих аспектов.

Игры, в которых дети сочетают движения с произношением слов и фраз, помогают им почувствовать ритм речи. Это особенно важно, так как ритм – один из ключевых элементов языка. Четкое и устойчивое чувство ритма помогает детям правильно расставлять акценты в словах и фразах, делая их речь более выразительной и понятной.

Игры, требующие сочетания движений с речью, способствуют развитию общих речевых навыков у детей. Дети учатся правильно произносить слова, формулировать фразы и выражать свои мысли. Они также развивают слуховое восприятие, внимание и память, что важно для успешного освоения языка.

Координация движений с речью помогает детям развивать выразительность речи. Они учатся изменять темп, тон и интонацию в зависимости от ситуации и эмоционального окраса высказывания. Это делает их речь более живой и интересной для слушателя

Упражнения, включающие движения и речь, могут быть отличным способом для детей запоминать новые слова. Когда слова сочетаются с движениями, дети легче запоминают их значение и правильное произношение. Этот опыт активизирует их словарный запас и делает процесс обучения более увлекательным.

Для детей с нарушениями звукопроизношения координация движений с произнесением определенных звуков может быть особенно полезной. Логопедические игры, в которых дети выполняют определенные движения при произнесении звуков, помогают им автоматизировать правильное произношение и улучшить артикуляцию.

Игры и упражнения на координацию слова с движением играют важную роль в развитии речи у дошкольников. Указанные игры положительно влияют на физическое здоровье детей, являются доступным и эффективным средством развития речевых и двигательных навыков. Они не только помогают формировать чувство ритма, развивать общие речевые умения и выразительность речи, но и способствуют накоплению новых слов и даже автоматизации поставленных логопедом звуков в речи ребенка. Родители и педагоги могут использовать эти игры в повседневной жизни, делая процесс обучения увлекательным и эффективным для маленьких учеников.

Список литературы

1. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет) / Авт.-сост. А. В. Никитина. – СПб.: КАРО, 2009. – 128 с.: ил. – (Серия «Популярная логопедия»).

2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

3. Самоходкина Л.Г., Павлик Е.П. Влияние детского сада на формирование основ здорового образа жизни дошкольника// Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста (31 октября 2019, г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - 392 с.

4. Самоходкина, Л. Г. Понимание педагогической деятельности: сущность понятий "эффективность" и "результативность" / Л. Г. Самоходкина. - Текст: непосредственный // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным уча-

стием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста". - Краснодар, 2020. - С. 234-235.

УДК: 373.203.71

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ФГОС В ДЕТСКОМ САДУ

О.И. Котюжанская
Детский сад комбинированного вида № 169

Аннотация. В статье раскрываются практические аспекты организации системы физического воспитания дошкольников с учетом образовательного стандарта. Автором рассматриваются особенности взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре в ходе проведения физкультурных занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, взаимодействие, сотрудничество, планирование, система физического воспитания.

Здоровье является одной из базовых ценностей человека, заботиться о здоровье необходимо с детства. В дошкольном возрасте процесс сохранения и развития здоровья детей осуществляется при непосредственном участии педагогов детского сада и родителей. Одним из направлений работы по укреплению здоровья детей является физическое воспитание.

Рассмотрим более подробно опыт организации физического воспитания в нашем детском саду № 169 города Краснодара. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в рамках образовательной области «Физическое развитие» [4]. Также предусматривается интеграция образовательных областей.

Физическое воспитание детей в детском саду является организованным процессом, который предусматривает включение в деятельность детей всех возрастных групп, их родителей, сотрудничество педагогов, инструктора по физической культуре, медицинской сестры. В детском саду разработано календарно-тематическое планирование, включающее в себя разнообразные виды двигательной активности детей, а также расширение представлений детей в каждой возрастной группе о движении, закаливании, здоровом питании, видах спорта и т.д.

Педагоги детского сада обладают знаниями в области физического воспитания дошкольников, умеют проводить гимнастику, контролировать правильность выполнения детьми физических упражнений, организовывать подвижные игры, физкультурные праздники, привлекать родителей к участию в спортивных мероприятиях детского сада.

В целях повышения компетенций педагогов по вопросам физического воспитания детей в нашем детском саду создан и постоянно пополняется методический кабинет. В методическом кабинете представлена литература по теме физического воспитания: это работы В.В. Гавриловой [1], Т.Г. Кареповой [2], М.Р. Юговой [5] и других исследователей.

Система физического воспитания включает в себя расширение представлений детей о физических упражнениях, их ценности для сохранения здоровья. Для этого мы проводим с детьми дидактические игры, беседы, показываем детям компьютерные презентации на тему спорта.

Важной частью системы физического воспитания является организация непосредственно двигательной активности детей. В соответствии с календарно-тематическим планом проводятся гимнастика, спортивные праздники, занятия по физической культуре, подвижные игры в спортивном зале и на участке детского сада.

Необходимо отметить, что в нашем детском саду организовано слаженное взаимодействие всех участников образовательного процесса, в том числе воспитателей, инструктора по физической культуре, родителей, медсестры.

Несмотря на то, что физическое развитие детей, организация физкультурных мероприятий является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре, многие занятия проводятся воспитателем и инструктором совместно, что повышает качество физического развития дошкольников. Рассмотрим подробнее данный процесс. На физкультурных занятиях воспитатель так же, как и дети, инструктор, одет в спортивную форму и соответствующую обувь. В ходе занятий по физкультуре воспитатель помогает инструктору, при необходимости подстраховывает детей, следит за дисциплиной и за тем, насколько качественно дети выполняют физические упражнения. Кроме того, воспитатель проводит индивидуальную работу с ослабленными детьми.

Некоторые упражнения воспитатель выполняет вместе с детьми, что позволяет создать у детей чувство единения с педагогом и значимости упражнений. К примеру, во время вводной части занятия воспитатель и дети совместно выполняют указанные инструктором виды бега и ходьбы. В основной части физкультурного занятия воспитатель помогает детям, которые в этом нуждаются. Например, воспитатель может помочь ребенку занять исходное положение для выполнения упражнения или поправить движение, которое выполнено неправильно. Если физическое упражнение выполняется в колоннах, то инструктор контролирует выполнение таких упражнений детьми в передних рядах, а воспитатель контролирует выполнение заданий в задних рядах.

Чтобы проведение физкультурных занятий было эффективным, к нам, воспитателям, предъявляются определенные требования. Мы должны заранее изучить сценарий занятия, правила подвижных игр, а также разучить вместе с детьми слова, если они предусмотрены в ходе занятия. Кроме того,

воспитатели принимают активное участие в подвижных играх наравне с детьми, что способствует повышению активности, вовлеченности детей в игровой процесс, улучшает эмоциональный фон детей.

Необходимым компонентом системы физического воспитания в нашем детском саду является привлечение к данной деятельности родителей воспитанников. Отметим, что сотрудничество детского сада и семьи является одним из принципов Федеральной образовательной программы дошкольного образования [3]. Мы осуществляем информирование родителей (посредством бесед, индивидуальных и групповых консультаций, буклетов) о том, как осуществлять физическое воспитание детей дома, а также привлекаем родителей к совместному участию в спортивных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду.

Таким образом, система организации физического воспитания в детском саду включает в себя кадровые, материально-технические и информационно-методические ресурсы, планирование, организацию взаимодействия педагогов, инструктора по физической культуре и родителей воспитанников.

Список литературы

1. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. – М.: Учитель, 2022. – 188 с.
2. Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – М.: Учитель, 2020. – 169 с.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Сфера, 2023. – 208 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Российская газета. 2013. №265.
5. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Планирование, занятия, игры. – М.: Учитель, 2016. – 140 с.

УДК: 159.922.6

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

Е.И. Берилова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В работе представлены результаты, полученные после проведения тренинговой программы, целью которой было развитие внимания и памяти у старших дошкольников с гиперактивностью. После проведения данной программы с дошкольниками, было установлено, что у них стал выше объем внимания, развилась память и воображение

Ключевые слова: дошкольники, гиперактивность, познавательная процессы, эмоциональная сфера, тревожность, психологическое благополучие.

Сегодня специалисты в сфере дошкольного образования отмечают, что все больше детей дошкольного возраста имеют трудности в устойчивости и распределении внимания, в запоминании информации и ее воспроизведении, что, в дальнейшем, может приводить к появлению трудностей при обучении в школе. Перечисленные особенности познавательной сферы могут быть связаны с гиперактивностью дошкольников, которая достаточно сложно выявляется и требует коррекции [1, 3]. Сегодня существуют данные, которые говорят об эффективности развития познавательной сферы дошкольников посредством игр, что определяет актуальность нашего исследования [2, 4].

Цель исследования – развитие познавательной сферы гиперактивных дошкольников.

Для проведения коррекционно-развивающей программы были обследованы 24 дошкольника в возрасте 5–6 лет (12 мальчиков и 12 девочек). У дошкольников диагностировалось такие познавательные процессы как воображение (тест «Нарисуй что-нибудь»), память (методика «Запомни рисунки»), внимание (применялись методики Р.С. Немова). Тренинг проводился с 10 дошкольниками, которые вошли в экспериментальную группу. Тренинговая программа состояла из 15 занятий, в которые были включены игры и упражнения, направленные на формирование произвольного поведения и развитие познавательной сферы детей.

Перед проведением тренинговой программы были определены особенности познавательной сферы детей. В результате исследования было установлено, что у детей недостаточно сформированы такие познавательные процессы как внимание и память, воображение у большей части детей выражено на среднем уровне, близком к высокому. Далее, дети были разделены на 2 группы: контрольную (14 человек) и экспериментальную (10 человек). Занятия, которые включала в себя коррекционно-развивающая программа, составили игры и упражнения, которые были направлены на воспроизведение детьми заданного образца, умение контролировать свои действия, соблюдать правила, планировать свои поступки.

После проведения тренинговой программы у дошкольников из экспериментальной группы стал достоверно выше уровень внимания, повысился его объем, достоверно улучшилась память и выше стал уровень воображения. Нужно также обратить внимание на положительное изменение исследуемых параметров внимания у гиперактивных дошкольников. В группе дошкольников было отмечено не только снижение количества низких значений, но и увеличение количества высоких значений исследуемых познавательных процессов. В контрольной группе изменений в познавательных процессах детей выявлено не было. Таким образом, мы можем сделать заключение о положи-

тельном эффекте тренинговой программы для развития познавательной сферы дошкольников.

Список литературы

1. Босенко, Ю. М. Особенности воображения у детей дошкольного возраста с разным уровнем развития мышления / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Коммуникации. Общество. Духовность - 2023: Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, Ухта, 18–19 мая 2023 года. – Ухта: Ухтинский государственный технический университет, 2023. – С. 155-159.

2. Дробышева, К. А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры / К. А. Дробышева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 28 октября 2021 года / Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 115-116.

3. Пархоменко, Е. А. Особенности сформированности компонентов готовности детей к обучению в школе с учетом образовательной среды / Е. А. Пархоменко, А. А. Дубова, Я. Е. Есауленко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 137-138.

4. Самоходкина, Л. Г. Изучение способностей дошкольников как основа индивидуализации обучения в условиях дошкольной организации / Л. Г. Самоходкина, О. И. Панкова // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 ноября 2016 года / под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2016. – С. 92-96.

УДК: 373.203.71

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОУ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Н.Н. Горбенко
Центр-детский сад № 21

Аннотация. Малоподвижный образ жизни представляет собой большую опасность для физического развития детей дошкольного возраста, так как в этом возрасте не только формируется организм человека, но и закладываются привычки здорового образа жизни, потребности в занятиях физической культурой. Детский сад, в настоящее время, является форпостом в становлении правильных привычек ребенка в области физического развития.

Ключевые слова: «физическое развитие; педагог; физические навыки и умения; стретчинг; двигательная деятельность: СОРСИ; геокешинг».

Современный образ жизни детей дошкольного возраста сильно отличается от образа жизни предыдущего поколения. Игры детей приобрели малоподвижный характер, ограниченный времяпровождением у мониторов компьютеров и гаджетов. Во многих семьях отсутствует практика прогулки выходного дня на свежем воздухе, спортивных площадках, на велосипедах и самокатах. Безусловно, отсутствие адекватной двигательной активности снижает показатели здоровья детей, не позволяют развить в достаточной мере такие важные физические качества, как выносливость, силу, скорость и гибкость.

Данную действительность мы наблюдаем и среди воспитанников нашего детского сада. Поэтому, наряду с целями и задачами образовательной программы ДООУ в области «физическое развитие», мы разработали дополнительный план мероприятий занятиями физической культурой средствами новых, нетипичных для детского сада, педагогических и спортивных технологий.

В своей работе педагоги и специалисты нашего сада активно внедряют игровой стретчинг, который предполагает систематическое включение игровых упражнений, направленных на растяжку мышц, в физкультминутки, занятиями физкультурой, гимнастику пробуждения после дневного сна, в сюжетно-ролевые игры. Имитационный характер стретчинга позволяет увлекать игрой даже самых маленьких дошколят. Например, малыши любят подражать животным, изображая котенка ребенок невольно начинает плавно двигаться, потягиваться, совершать мягкие наклоны в разные стороны, что способствует не только укреплению позвоночника, но и эмоционально успокаивает, придает радостный настрой деятельности.

Игровой стретчинг способствует выработке правильной осанке, укреплению мышечного корсета, подвижности суставов, гибкости позвоночника, а главное, создает позитивное настроение и снижает риск травматизма.

Одним из любимых видов игры старших дошкольников нашего детского сада стала Оздоровительная развивающая Сюжетная Игра (далее – СОРСИ). Ключом такой популярности является не просто игровая форма, а целый комплекс упражнений, объединенных игровым сюжетом и пролонгированных во времени и пространстве. Воспитатели включают СОРСИ в образовательные ситуации, занятия, долгосрочные проекты, привлекают к участию родителей.

Элементы СОРСИ мы включаем в образовательные ситуации, там, где необходимо пробудить интерес и создать мотивацию к познавательной деятельности, а также и в экспериментальную деятельность, где дети погружаются в процесс познания с помощью специально созданного образовательного пространства.

Организация СОРСИ проходит в три этапа:

1 этап – определение темы, постановка цели, выбор образовательного пространства, методов и приемов игры; подготовка комплекса заданий для познавательного и двигательного этапов.

2 этап – прямое взаимодействие педагогов и детей, с целью сформировать систему знаний по теме игры. Проводится работа по формированию определенных физических движений; в совместную деятельность включается информация познавательного характера, предвосхищающая сюжет будущей игры.

3 этап – непосредственно сама игра. На этот момент у детей уже сформирована мотивация к действию, получены необходимые навыки и умения. СОРСИ - игра, проходящая в интеграции всех образовательных областей. В двигательной части игры проходят эстафеты, а в познавательном сегменте предполагается получение продукта познавательной деятельности детей.

СОРСИ является одной из самых эффективных, на сегодняшний день, педагогической игрой, решающей одновременно целый комплекс образовательных задач в детском саду.

Не менее увлекательной не только для детей, но и взрослых, является геокешинг. Суть этой игры сводится к поисковой деятельности через преодоление препятствий.

Педагоги нашего дошкольного образовательного учреждения адаптируют ее под интерес своих воспитанников и их родителей. Геокешинг – универсален, в него легко включается не только подвижная игра, но и элементы туризма на основе краеведения.

Данная технология является отличным объектом для совместной проектной деятельности. Так, в рамках природоохранной деятельности, дети старших и подготовительных групп, совместно с родителями, на определенном этапе реализации проекта «Поможем птицам перезимовать», ходили в Ботанический сад им. И.С. Косенко. Ребята, в поисках необходимого объекта, ориентировались на карте местности, с помощью разгадывания загадок и кроссворда; находили детали для будущих птичьих кормушек и корм для пернатых. В процессе игры ребята получили практические знания об обитателях Ботанического сада, особенностях их среды обитания; преодолевали терренкуры на время; занимались очисткой территории от мусора, что способствовало воспитанию бережного отношения к окружающей живой природе.

Подводя итоги, мы можем утверждать, что современная реальность, окружающая нас, претерпела значительные изменения касающиеся общества, технологий, быта. Современные дошкольные учреждения в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО модернизируют свою образовательную деятельность, включают новые педагогические технологии, которые не только удивляют своим многообразием и универсальностью, но и мотивируют менять образовательные ориентиры, в первую очередь, на интерес и потребности ребенка.

Список литературы

1. Атемаскина Ю.: Современные педагогические технологии в ДОУ: учебно-методическое пособие/ Атемаскина Ю.: – М.: –Детство-Пресс, 2011 г. – С.112.
2. Волошина Л.Н., Елецкая Н. М., Гавришова Е. В., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. ФГОС.: учебное пособие/ Волошина Л.Н., Елецкая Н. М., Гавришова Е. В.: Волгоргад: Учитель, 2020 г. – С. 169.
3. Евтухович Ю.В., Игровые занятия по физической культуре в учреждениях дошкольного образования: учебное пособие / Евтухович Ю.В.: Мозырь: Белый ветер, 2015 г. – С. 116.
4. Татарникова Г. М., Вепрева И.И., Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников. ФГОС ДО. –: Волгоргад: Учитель, 2020 г. – С. 128.

УДК: 373.21

АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.Н. Расцветаева, О.А. Ясенева, К.А. Джулгакян
Детский сад № 137

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты организации образовательного процесса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).

Ключевые слова: образовательный процесс; ФГОС; развитие детей; образование; дошкольное образование.

Организация образовательного процесса с учетом ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта) в сфере дошкольного образования является важной задачей для педагогов и родителей. Она направлена на развитие детей в соответствии с современными требованиями и принципами обучения, а также на обеспечение благоприятных условий для их полноценного развития. Федеральный государственный образовательный стандарт в сфере дошкольного образования – это нормативный документ, устанавливающий требования к содержанию, организации и результатам образования детей в возрасте до 7 лет. ФГОС определяет ключевые принципы, задачи и ожидаемые результаты образования в дошкольных учреждениях. Организация образовательного процесса с учетом ФГОС является неотъемлемой частью современной дошкольной педагогики.

ФГОС в дошкольном образовании представляет собой систему образования, основанную на учете возрастных особенностей, потребностей и интересов детей. Ее целью является создание пространства для развития интеллектуальных, эмоциональных, социальных и физических способностей каждого ребенка. ФГОС в дошкольном образовании направлен на обеспечение всестороннего развития ребенка. Он ставит перед собой следующие основные цели и задачи:

- Создание условий для формирования физического, социального, когнитивного и эмоционального развития детей.

- Развитие у детей общих и предметных компетенций, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

- Содействие развитию личностных качеств ребенка, таких как самостоятельность, креативность, коммуникативные навыки.

- Учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка.

- Вовлечение родителей и семьи в образовательный процесс.

Организация образовательного процесса с учетом ФГОС основана на следующих принципах:

- Централизация ребенка: Образовательная среда должна быть ориентирована на потребности и интересы ребенка, позволяя ему активно взаимодействовать с окружающим миром и получать знания через игру и практическую деятельность.

- Индивидуализация: Каждый ребенок уникален, и его образовательные потребности должны быть учтены. Дети получают возможность развиваться в своем темпе, а педагоги – гибкую методическую систему, позволяющую адаптироваться к потребностям каждого ребенка. Дети имеют разные способности и темпы развития. Программа должна предоставлять возможность индивидуального развития для каждого ребенка. ФГОС также уделяет внимание детям с особыми потребностями. Дошкольные учреждения должны обеспечивать поддержку и индивидуальные подходы для детей с различными видами особых потребностей, такими как дети с ограниченными возможностями или талантливые дети.

- Непрерывность образования: Образовательный процесс должен быть логически связан с начальной школой, обеспечивая более плавный переход ребенка из дошкольной группы в школьный класс. Сетевое взаимодействие между различными дошкольными учреждениями, школами, и другими организациями также важно для эффективной реализации ФГОС. Обмен опытом и совместные проекты могут улучшить качество образования и обеспечить более плавный переход детей из дошкольного образования в начальную школу.

- Партнерство с семьей: Родители играют важную роль в образовании детей. Они должны быть активно вовлечены в образовательный процесс и сотрудничать с педагогами. Организация образовательного процесса с учетом ФГОС требует активного взаимодействия между педагогами, родителями и детьми. Ведь развитие ребенка – это совместный процесс, который требует взаимопонимания, поддержки и сотрудничества со стороны всех участников. Родители являются незаменимыми партнерами в образовательной деятельности и могут вносить значительный вклад в успехи своих детей.

Еще один аспект организации образовательного процесса с учетом ФГОС – это использование современных образовательных технологий и инновационных методик. В цифровую эру, в которой мы живем, дети сталкиваются с новыми вызовами и возможностями. Педагогам необходимо владеть

современными методами обучения, чтобы эффективно поддерживать интерес ребенка к учению и развивать его творческий потенциал.

Организация образовательного процесса в дошкольном образовании включает в себя следующие компоненты:

- Образовательное пространство: Важно создать среду, способствующую активному участию детей в образовательном процессе. Это могут быть игровые зоны, уголки для самостоятельных исследований, библиотеки и др.

- Педагогический коллектив: Педагоги должны быть квалифицированными и готовыми к работе в соответствии с ФГОС. Коллективное взаимодействие и обмен опытом важны для успешной реализации стандарта. Для успешной реализации ФГОС в дошкольном образовании, педагоги должны постоянно совершенствовать свои навыки и знания. Обучение и профессиональное развитие играют важную роль в обеспечении качественного образования. Педагоги должны следить за последними тенденциями в образовании, участвовать в семинарах и обмене опытом, чтобы лучше соответствовать требованиям ФГОС.

- Образовательный процесс: Программа должна быть построена так, чтобы

учитывать потребности каждого ребенка. Важно совмещать свободную игру с целенаправленной деятельностью, направленной на развитие конкретных компетенций. С учетом цифровизации современного мира, ФГОС в дошкольном образовании ставит задачу развивать информационную грамотность среди детей. Дошкольные учреждения должны предоставлять доступ к образовательным ресурсам и технологиям, которые помогут детям развивать навыки работы с информацией, цифровые компетенции, и критическое мышление.

- Взаимодействие с семьей: Родители должны быть вовлечены в образовательный процесс через консультации, совместные мероприятия и участие в жизни детского сада.

ФГОС в дошкольном образовании также предполагает систему оценки и мониторинга, которая помогает следить за прогрессом каждого ребенка и оценивать эффективность образовательной программы. Однако важно отметить, что оценка в дошкольном образовании не должна быть стрессом для детей, и она должна проводиться в форме игровых заданий и наблюдений, чтобы оценить уровень развития ребенка. ФГОС в дошкольном образовании подразумевает не только оценку учебных достижений, но и оценку воспитательных результатов. Педагоги и родители должны внимательно следить за социальным и моральным развитием детей, их уровнем самосознания и умением решать конфликты

ФГОС в дошкольном образовании подчеркивает важность развития творческих способностей детей. Образовательный процесс должен включать задания и активности, которые стимулируют детей к экспериментированию, исследованию и выражению собственных идей. Это помогает формировать креативное мышление и способствует всестороннему развитию лично-

сти. ФГОС в дошкольном образовании подчеркивает роль искусства и культуры в развитии детей. Дошкольные учреждения должны предоставлять возможности для экспериментирования с различными видами искусства, такими как музыка, живопись, танцы, и театр. Это помогает развивать эмоциональное и художественное выражение, а также способствует творческому развитию. С учетом разнообразия культур и языковых групп в современном обществе, ФГОС в дошкольном образовании поддерживает многоязычное обучение. Детям предоставляется возможность изучать несколько языков, что способствует их когнитивному развитию и более успешной адаптации в многоязычном окружении. ФГОС признает важность социокультурного воспитания, где дети изучают свою культуру, традиции и учатся уважению к культурному разнообразию. Это способствует формированию толерантного отношения к другим культурам и национальностям, что является важным аспектом современного образования. ФГОС так же включает в себя нормы и стандарты по заботе о здоровье и безопасности детей. Дошкольные учреждения должны обеспечивать безопасную и гигиеничную среду для детей. Также важно организовывать занятия по физической активности и правильному питанию, чтобы поддерживать физическое здоровье и развитие детей. ФГОС поддерживает развитие личностных качеств, таких как самостоятельность и ответственность. Дети должны учиться принимать решения, решать проблемы, и участвовать в жизни группы. Это помогает им развивать социальные навыки и готовиться к будущим вызовам. ФГОС признает важность развития исследовательских навыков у детей. Дошкольные учреждения должны создавать условия для проведения маленьких исследовательских проектов, которые позволяют детям задавать вопросы, искать ответы и развивать навыки наблюдения и анализа.

С учетом экологических проблем, ФГОС в дошкольном образовании подчеркивает значение экологического образования. Дети должны учиться заботиться о природе, осознавать свою ответственность за окружающую среду и участвовать в экологических проектах и мероприятиях. ФГОС поддерживает обучение детей навыкам мирного разрешения конфликтов. Важно, чтобы дети учились понимать чувства других и развивали навыки коммуникации, которые позволят им успешно взаимодействовать с окружающими. Образовательные стандарты и методики могут изменяться со временем. ФГОС подразумевает постоянное совершенствование и адаптацию образовательных программ и методов в соответствии с новыми вызовами и требованиями общества. Педагоги и администрация должны следить за обновлениями и готовы адаптировать свою практику. В целом, организация образовательного процесса с учетом ФГОС в сфере дошкольного образования требует комплексного подхода, включающего в себя как педагогические, так и организационные моменты. Соблюдение принципов ФГОС и постоянное внимание к потребностям детей позволяют обеспечить им качественное и всестороннее развитие, что, в свою очередь, содействует успешной социализации и учебе в будущем

Однако, несмотря на все преимущества организации образовательного процесса с учетом ФГОС в сфере дошкольного образования, возникают и некоторые вызовы. Первый из них – это необходимость обеспечения качества образования и контроля его достижений. Для этого требуются профессиональные педагоги, системы оценки детей и мониторинга образовательного процесса. Еще один вызов – это обеспечение доступности образования для всех детей, независимо от их социального, культурного или экономического статуса. Дети из разных семей и с разными потребностями должны иметь равные возможности для получения качественного образования, а педагоги должны быть готовы к работе с разнообразными группами детей.

В конечном счете, организация образовательного процесса с учетом ФГОС в сфере дошкольного образования – это сложная и многогранная задача, требующая комбинации знаний, навыков и профессионализма со стороны педагогов, родителей и всего образовательного сообщества. Однако, она является неотъемлемой частью развития детей и их подготовки к успешной жизни в современном мире. ФГОС в сфере дошкольного образования является фундаментом для качественной и всесторонней подготовки детей к школьному обучению и успешной социализации. Организация образовательного процесса с учетом ФГОС требует согласованной работы педагогов, родителей и администрации дошкольных учреждений. Только при таком подходе можно обеспечить детям полноценное развитие и готовность к будущим жизненным вызовам. ФГОС в сфере дошкольного образования играет ключевую роль в подготовке детей к будущей жизни и обучению. Его успешная реализация требует усилий со стороны педагогов, родителей, и администрации дошкольных учреждений. Однако, при правильной организации образовательного процесса с учетом ФГОС, дети получают возможность развивать свой потенциал и готовиться к успешной социализации и учебе в начальной школе.

Завершая наш обзор организации образовательного процесса с учетом ФГОС в сфере дошкольного образования, необходимо подчеркнуть, что это всесторонний и гибкий подход, ориентированный на развитие личности ребенка в соответствии с современными вызовами и потребностями общества. Этот подход способствует формированию будущих граждан, готовых к активной жизни, обучению и творческой самореализации. А также можно заключить, что этот подход способствует формированию гармоничных, всесторонне развитых детей, готовых к будущим вызовам и успешной социализации. Обучение в соответствии с ФГОС требует усилий со стороны всех участников образовательного процесса и ориентировано на создание лучших условий для развития будущего поколения. В заключении, можно добавить, что организация образовательного процесса с учетом ФГОС в сфере дошкольного образования подразумевает комплексный и сбалансированный подход к развитию детей. Она стремится подготовить детей к будущему, обеспечивая им всесторонние знания, навыки и ценности, необходимые для успешной жизни и обучения.

Список литературы

1. Бабаева, Т.И. Мониторинг в детском саду. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования: моногр. / Т.И. Бабаева. - М.: Детство-Пресс, 2017. - 113 с.
2. Бычковская, Е.Г. Изучение деятельности воспитателя в учреждении дошкольного образования / Е.Г. Бычковская. - М.: Белый ветер, 2021. - 905 с.
3. Ежкова, Н.С. Дошкольное Образование: Теоретико-Методологический Анализ Проблемы / Ежкова Нина Сергеевна. - Москва: Высшая школа, 2020. - 354 с.
4. Козлова, А. М. Дошкольное образование / А.М. Козлова, Е.В. Никифорова, Н.А. Скопинова. - М.: ЦГЛ, 2018. - 830 с.
5. Федосова, И. Дошкольное образование. Сборник нормативных документов с комментариями / И. Федосова. - М.: Национальное образование, 2019. - 895 с.

УДК: 373.203.71

СОВРЕМЕННАЯ ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «СКАЗОЧНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ИГРЫ» В. ВОСКОВОВИЧА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.В. Витовецкая, К.С. Андреева
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают собственный опыт применения развивающей среды «Фиолетовый лес» для физического развития дошкольников в возрасте от 3 до 7 лет. Отмечаются достоинства среды, приводятся примеры ее использования.

Ключевые слова: физическое развитие, развивающая среда, сказочные сюжеты, игровой метод, мелкая моторика, двигательная активность, игра, модули.

Физическое развитие детей дошкольного возраста осуществляется нами на протяжении всего периода дошкольного детства. При этом учитывается состояние здоровья детей, индивидуальные и возрастные особенности. Одним из эффективных средств физического развития детей, которое мы применяем в своей работе, является развивающая предметно-пространственная среда «Фиолетовый лес». Необходимо отметить, что данная среда эффективно применяется для развития детей по всем пяти образовательным областям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования («Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие») [1]. При этом во многих ситуациях происходит интеграция образовательных областей.

Среда «Фиолетовый лес» является частью игровой технологии «Сказочные лабиринты игры», созданной изобретателем, нашим современником Вячеславом Вадимовичем Воскобовичем. Среда представляет собой ковро-

линовую основу площадью 1,5 на 2,5 метра, съемные модули на липучках с изображениями растений, животных и т.д. Основа крепится на стену, а модули в процессе игр с «Фиолетовым лесом» крепятся педагогом и детьми к основе.

Применительно к физическому развитию детей, отметим, что в ходе занятий осуществляется как совершенствование мелкой моторики детей (моторики пальцев рук), так и происходит общая двигательная активность, что способствует комплексному физическому развитию, координации движений. При этом в большинстве заданий, которые мы предлагаем детям, прежде всего, осуществляется развитие мелкой моторики.

Наша практика работы со средой «Фиолетовый лес» позволила нам выявить для себя определенные достоинства среды, которые повышают эффективность развития (в том числе физического развития) детей.

Прежде всего, среда «Фиолетовый лес» базируется на сказочных сюжетах, которые предлагаются как автором данной среды, так и дополняются нами, педагогами, самостоятельно. Обращение к сказке вызывает у детей интерес, способствует росту мотивации к занятиям с «Фиолетовым лесом». Также стоит отметить, что данная среда предполагает применение игрового метода: дети развиваются посредством игры, что соответствует интересам детей в дошкольном возрасте. Кроме того, развивающая среда «Фиолетовый лес» позволяет разнообразить деятельность детей и педагога, поскольку содержит в себе множество разнообразных деталей, соответственно, огромное количество возможных вариантов их перемещения в игровом пространстве.

Развитие мелкой моторики детей осуществляется в процессе перемещения модулей «Фиолетового леса» по игровому полю, когда дети выполняют предложенные педагогом задания или действуют на свое усмотрение. Модули в данной игровой среде разного размера и формы. Перебирая и прикрепляя их, у детей совершенствуется мелкая моторика, осуществляется сенсорное развитие. В ходе выполнения игровых заданий дошкольники выстраивают модули вертикально, горизонтально, по диагонали, а также в ином порядке. Отметим, что в ряде случаев детям нужно встать на носочки, чтобы дотянуться до высоко расположенной области игровой среды и прикрепить модули.

На наш взгляд, особенно ценно то, что среда «Фиолетовый лес» может дополняться новыми модулями (персонажами, снежинками, листочками т.д.), которые дети могут изготовить самостоятельно под нашим руководством. В этом случае дети учатся управлять ножницами, что также развивает мелкую моторику.

Развивающую среду «Фиолетовый лес» мы применяем в работе с детьми в возрасте от 3 до 7 лет. При этом предлагаемые задания усложняются по мере взросления детей. Среда применяется нами в ходе занятий, во время предварительно организованной самостоятельной деятельности детей, а также в свободной совместной деятельности детей и педагогов.

Приведем в качестве примера одно из множества заданий, применяемых нами для развития у детей мелкой моторики. Задание «Создаем узор из осенних листьев» предлагается детям в возрасте 5–7 лет. Мелкая моторика совершенствуется вместе с умением составлять узор по кругу симметрично, применяя одинаковые элементы. Перед детьми – игровая среда «Фиолетовый лес» и наборы осенних листочков на липучках. Детям предлагается такая игровая ситуация: «В Фиолетовом лесу Праздник Осени. Звери и птицы хотят поучаствовать в подготовке праздника. Для этого они будут украшать поляну красивым узором. Ребята, я предлагаю вам помочь жителям Фиолетового леса украсить поляну». Детям необходимо составить узор, начиная с середины. Каждый следующий ряд должен быть другого цвета. Во время выполнения данного задания можно применять только осенние листочки. После того, как узор получился, его предлагается зарисовать в своих альбомах.

В контексте физического развития «Фиолетовый лес» мы применяем не только для совершенствования мелкой моторики, но и общего физического развития детей. Приведем один из примеров соответствующих заданий (для детей 3-7 лет). В ходе задания «Следы Незримки Всяся» решаются такие задачи, как совершенствование основных движений (прыжки на одной и двух ногах, ходьба), развитие навыка различать следы левой и правой ноги. На основу «Фиолетового леса» крепятся модули (следы) в разной последовательности. Игровая ситуация заключается в том, что Незримка Всясь запутал свои следы, чтобы никто не понял, куда он пошел в Фиолетовом лесу. Детям предлагается разгадать шаги сказочного персонажа и повторить их. Для этого нужно пройти по дорожке: ходьба правой и левой ногой, прыжки на левой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге.

Работу по физическому развитию дошкольников мы организуем с учетом рекомендаций, представленных в работах М.С. Анисимовой [2], В.В. Воскобовича [3], Л.Д. Морозовой [4], Н.М. Соломенниковой [5] и др.

Наш опыт работы показывает, что развивающая среда «Фиолетовый лес» является универсальным методическим средством, позволяющим осуществлять развитие детей во всех образовательных областях, в том числе в области физического развития.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – №265. – 25 ноября.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 160 с.
3. Воскобович В.В., Вакуленко Л.С., Вотинова О.М. «Фиолетовый лес». Развивающая предметно-пространственная среда. – М.: Развивающие игры Воскобовича, 2020. – 174 с.
4. Морозова Л.Д. Теория и методика физического развития дошкольников. – М.: Юрайт, 2022. – 167 с.

5. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей. – М.: Учитель, 2018. – 124 с.

УДК: 373.203.71

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.А. Песцова, А.Д. Жучкова
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. Авторы в данной статье делятся своим опытом организации подвижных игр в процессе воспитания физической культуры у дошкольников. Рассматриваются этапы организации и проведения игры, особенности выбора игр.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, воспитание, подвижность, интерес, правила, игровые действия, ловкость.

Высокую эффективность для воспитания физической культуры у дошкольников показывают такие средства, которые вызывают интерес у детей. Одним из таких средств является подвижная игра. Следует отметить, что игра как вид деятельности интереса детям, а подвижная игра особенно привлекает детей, поскольку детям в возрасте 3-7 лет свойственна высокая подвижность.

В своей работе по физическому развитию детей мы применяем подвижные игры. Они соответствуют возрастным особенностям детей, а также согласуются с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования, в которой рекомендуется проведение подвижных игр [5]. Согласно программе, педагоги поддерживают активность детей в процессе организации сюжетных и несюжетных подвижных игр, воспитывают умение действовать сообща, соблюдать правила и т.д.

Наш опыт показывает, что подвижные игры обладают рядом достоинств. Подвижные игры вызывают интерес у детей, они позволяют осуществлять физическое развитие детей, развивают двигательную активность, навыки деятельности в команде. Подвижные игры развивают внимание детей, ловкость, быстроту реакции, скорость движений. Кроме того, в ходе подвижных игр возможно решение задач познавательного и социально-коммуникативного развития детей.

Работу по применению подвижных игр мы организуем на следующих этапах.

На первом этапе осуществляем выбор игр. Нами сформирована картотека подвижных игр для детей по возрастам. Например, с детьми 4-5 лет проводятся подвижные игры «Дуб, береза, елка», «Соберись возле фруктовых деревьев», «Фрукты и овощи», «Заячьи норки», «Кот и мыши» и другие.

При выборе игр мы учитываем требования образовательной программы, время года, интерес и уровень двигательной активности детей. Учитываем, где проводятся игры, при каких погодных условиях. Например, летом в жаркую погоду не проводим игры с быстрым бегом, в помещении не проводим игры с бегом на скорость и т.д. Обращаем внимание на то, чтобы проведение подвижных игр было безопасным для детей. Также учитываем место игры в режиме дня: более динамичные игры проводим в первой половине дня на прогулке, а менее динамичные и в то же время хорошо знакомые детям игры – во второй половине дня (учитываем общую усталость детей в конце дня).

Также на данном этапе мы проводим всю необходимую предварительную работу: подбираем музыкальное сопровождение для игры, подготавливаем атрибуты и оборудование (обручи, муляжи фруктов и овощей, мячи и др.).

При подборе игр и их организации мы учитываем исследования И.В. Пучковой [1], Е.А. Сочевановой [2], Э.А. Степаненковой [3], А.И. Савенкова [4] и других авторов по вопросам обеспечения игровой и двигательной активности дошкольников.

На втором этапе организуем сбор детей на игру и создание у них интереса. Для создания у детей интереса к игре применяем загадки, песенки, стихи, постановку проблемной задачи, которую детям предлагается решить.

Третий этап игры включает в себя объяснение детям правил игры. Правила доносим до детей доступно и кратко. Чтобы детям было интересно и понятно, применяем жесты, интонацию, мимику и другие средства выразительности. Мы считаем важным, чтобы подготовка непосредственно к игровым действиям была направлена на создание атмосферы радости среди детей. Алгоритм объяснения правил такой: сначала мы называем детям игру, ее замысел, рассказываем о содержании игры, ее правилах. После этого мы вспоминаем с детьми основные движения, которые применяются в этой подвижной игре. Затем распределяем роли между детьми (если это требуется в конкретной игре), раздаем дошкольникам атрибуты игры, а потом дети занимают исходную позицию в игре.

При распределении ролей и объединении в команды мы учитываем особенности каждого дошкольника. Например, неуверенных детей мы объединяем с активными детьми в команде. В некоторых подвижных играх присутствует главная роль. Мы заметили, что многие дети воспринимают назначение на главную роль как поощрение, хотят быть в центре внимания. Поэтому, чтобы дети не обижались, на главную роль мы назначаем посредством считалки и жеребьевки.

Перед тем, как приступить непосредственно к игровым действиям, мы, педагоги, говорим детям о том, что у них все получится, они хорошо справятся с выполнением правил игры.

На четвертом этапе мы осуществляем руководство игрой. Мы следим за тем, не нарушают ли дети правила игры, какое у детей эмоциональное состояние в процессе игры, нет ли конфликтов между детьми, насколько пра-

вильно дети выполняют движения в игре. Во время подвижных игр мы контролируем уровень физической нагрузки. Для этого мы проводим короткие игры с перерывами, чтобы дети могли отдохнуть. Подвижность в играх чередуется передышками.

На пятом, заключительном этапе, мы получаем от детей обратную связь о том, понравилась ли им игра, что вызвало затруднения. Также на этом этапе мы отмечаем детей, которые соблюдали правила, проявили ловкость, смелость. Предлагаем детям высказаться об игре, проанализировать свои действия в игре.

Приведем некоторые примеры подвижных игр, которые мы проводим с детьми в возрасте 4-5 лет. В подвижной игре «Дуб, береза, елка» дети идут друг за другом в колонне по площадке. Когда дети слышат команду педагога «Дуб», нужно остановиться и принять позу (руки в стороны, ноги врозь). Когда слышат команду «Береза» – поднять руки вверх и качать ими в сторону. По команде «Елка» – остановиться, прижать руки к туловищу, при этом ноги вместе, а спина прямая.

В некоторых подвижных играх дети учатся действовать в команде. Например, в игре «Фрукты и овощи» дети делятся на две команды и на скорость собирают в корзины муляжи овощей и фруктов. Нужно правильно определить овощ и фрукт и собрать их быстрее команды соперника.

Можем сделать вывод о том, что подвижные игры вызывают интерес у детей, способствуют воспитанию у них физической культуры, физическому развитию.

Список литературы

1. Пучкова И.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: Сфера, 2019. – 128 с.
2. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников. Интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – М.: Детство-Пресс, 2018. – 128 с.
3. Степаненкова Э.А. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика, 2022. – 168 с.
4. Теоретические и методические основы организации игровой деятельности детей раннего и дошкольного возраста / Под редакцией А.И. Савенкова. – М.: Юрайт, 2023. – 339 с.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Сфера, 2023. – 208 с.

УДК: 796.011.3

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.С. Слостина, Э.И. Поддубная
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития мелкой моторики детей, дидактические средства, применяемые в этой работе. Авторы делятся опытом организации дидактических игр, направленных на развитие мелкой моторики детей как элемента физического воспитания.

Ключевые слова: мелкая моторика, физическое воспитание, игры, дидактическое пособие, физкультурная минутка, развитие, средства, технология.

Одним из направлений физического воспитания детей является развитие мелкой моторики, что особенно актуально для детей раннего и младшего дошкольного возраста. Развитая мелкая моторика позволяет детям осуществлять действия по самообслуживанию (расстегивать пуговицы, держать ложку, чашку и т.д.), а также мелкая моторика напрямую связана с развитием речи. Наличие взаимосвязи мелкой моторики и речи в головном мозге позволяет утверждать, что системная работа по развитию мелкой моторики способствует становлению и развитию речи у детей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования отмечается, что физическое развитие, среди прочего, включает в себя развитие у детей мелкой моторики [4].

В данной статье рассматривается наш опыт развития мелкой моторики у детей раннего и младшего дошкольного возраста в детском саду. Приведем некоторые примеры дидактических средств, которые мы применяем в своей работе.

Большой интерес у детей вызывает дидактическое пособие «Сенсорная юбка», которое изготовлено нами самостоятельно. «Сенсорная юбка» представляет собой большую длинную юбку, которая разделена на четыре сектора (зеленый, красный, желтый и синий). На каждом секторе размещены дидактические игры, направленные на развитие у детей мелкой моторики и сенсорное развитие. Юбка и элементы на ней яркие, присутствуют разнообразные цвета, что привлекает внимание детей и побуждает играть. Дети, выполняя игровые задания, манипулируют с предметами разной формы, размеры и текстуры, тем самым развивается моторика пальцев рук.

На сенсорной юбке присутствуют такие элементы, как карманы с разнообразными функциями (на липучках, молнии, пуговицах разного цвета и величины), замочки, шнуровки, атласные ленты разного цвета, длины и ширины.

На красном секторе юбки представлены такие игры, способствующие развитию мелкой моторики, как «Открой и закрой ставни у домика» (шнуровка), «Попади мячиком в круг зеленого цвета», физкультурная минутка «Строим дом» и другие. На желтом секторе детям предлагается физкультурная минутка «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо», а также дидактические игры «Сложи в одну корзину груши, а в другую корзину сложи яблоки» и другие. На синем секторе мелкая моторика развивается посредством

игровых заданий, в которых дети учатся прикреплять и складывать: задания «Прикрепи определенное количество прищепок», «Прикрепи прищепки к кораблю», «Сложи пирамидку из кружочков» и другие. На зеленом секторе детям предлагается расстегнуть и застегнуть замочки, застегнуть пуговицы, произвести манипуляции с веревочками и т.д.

Отметим, что игры с «Сенсорной юбкой» вызывают у детей интерес. Они могут подолгу перебирать ниточки, пуговицы, прищепки, выполняя игровые задания. В это время у них развивается мелкая моторика, речь, мышление, внимание.

За счет того, что «Сенсорная юбка» выполнена нами с применением разнообразных ярких цветов, тактильно приятных материалов, дети выполняют игровые задания с радостью. Положительный эмоциональный настрой детей усиливает развивающий эффект от проведения занятий с данным дидактическим пособием.

В работе для развития мелкой моторики детей, а также развития представлений о цвете и величине предметов мы также применяем игровую технологию В.В. Воскобовича «Сказочные лабиринты игры». Мелкую моторику детей нам позволяет развивать среда «Фиолетовый лес», а также игры «Подари гномам листочки», «Разноцветные полянки гномов», «Зажги фонарик», «Елочка» и другие. В качестве примера приведу дидактическую игру «Елочка»: мы предлагаем ребенку прикрепить ярусы елочки к основе на липучках. У елочки десять ярусов разного цвета. Ребенок учится прикреплять аккуратно, при этом соблюдая последовательность с учетом величины ярусов. После этого ребенок украшает елочку гирляндами-веревочками, игрушками, снежинками. В процессе манипулирования элементами у детей развивается мелкая моторика. В ходе данной игры мы обращаем внимание детей на то, что детали нужно прикреплять ровно.

Для развития у детей мелкой моторики мы также применяем в своей работе сенсорные коробки. Они представляют собой емкости с различным наполнением (шарики, игрушки, крупа, желуди, вода и т.д.). Дети перебирают пальчиками содержимое сенсорной коробки, сортируют, перекладывают, вынимают из коробки элементы и добавляют новые. Приятные тактильные ощущения во время игры детей с сенсорными коробками стимулируют их играть дольше, а в это время развивается мелкая моторика. В ходе игр с сенсорными коробками мы применяем разнообразные методы работы: иногда мы предлагаем детям самостоятельно выбирать способ манипулирования предметами, а иногда даем детям конкретные дидактические задания, когда необходимо выполнить какое-то действие с предметами.

Кроме рассмотренных нами дидактических средств, для развития мелкой моторики детей мы применяем также такие средства, как лепка, рисование пальчиками, нетрадиционные техники аппликации и т.д. Комплексное применение данных средств дает хороший эффект для развития мелкой моторики у детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Совершенствованию нашей работы по развитию мелкой моторики у детей способствует изучение методической литературы: в частности, это исследования Т.П. Завьяловой, И.В. Стародубцевой [1], И.Е. Светловой [2], Т.А. Ткаченко [3] и ряда других авторов.

Таким образом, развитие мелкой моторики у детей является частью физического воспитания, которое, наряду с подвижными играми, гимнастикой, физическими упражнениями и спортивными играми способствует физическому развитию детей в целом, проявлению их интереса к физической активности в будущем.

Список литературы

1. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста. – М.: ЮРАЙТ, 2021. – 350 с.
2. Светлова И.Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. – М.: Эксмо, 2006. – 72 с.
3. Ткаченко Т.А. Развиваем мелкую моторику и речь. – М.: Эксмо, 2018. – 112 с.

УДК: 373.203.71

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К.А. Ткачева, Т.М. Морозова
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. В статье рассматривается практический опыт использования воспитателем комплекса утренней гимнастики для приобщения детей раннего возраста к физической культуре. Раскрываются правила, выработанные педагогом, для повышения интереса детей к гимнастике.

Ключевые слова: физическая культура, гимнастика, упражнения, интерес, сюрпризный момент, стихотворения, игровые элементы, музыкальные композиции.

Занятия физической культурой являются одним из ключевых условий сохранения и укрепления физического и психологического здоровья. Приобщать к физической культуре необходимо с раннего детства (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья). В данной статье мы рассмотрим наш практический опыт приобщения детей раннего возраста к физической культуре в детском саду.

Приобщение к физической культуре осуществляем системно. Одной из форм работы является реализация комплекса бодрящей гимнастики.

Гимнастику с детьми мы проводим ежедневно с утра. Цель данной работы с детьми – физическое развитие, поднятие настроения, адаптация к коллективу детского сада, развитие общей моторики.

Нами сформирована картотека бодрящей гимнастики, которую мы применяем в своей работе. В статье будем рассматривать организацию утренних физических упражнений, зарядки на примере комплекса бодрящей гимнастики под общим наименованием «Петя-Петушок».

Организуя гимнастику, мы придерживаемся следующих правил, которые определили для себя. Прежде всего, гимнастика должна быть организована так, чтобы она вызывала интерес у детей раннего возраста. Для этого мы подбираем интересный фольклор, сочетания слов и движений, персонажи и т.д.

Гимнастика, которую мы проводим с детьми, обладает интересным для детей сюжетом. Например, дети изображают петушка, который встает рано и поет.

Большинство упражнений мы сопровождаем чтением детям стихотворений. Читаем стихи из устного народного творчества или известных детских поэтов, а дети выполняют движения и повторяют, изображая сюжет стихотворения. Таким образом, во время гимнастики присутствуют элементы театрализации, что вызывает интерес у детей.

Приведем пример. Воспитатель произносит:

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Деткам спать не даешь?

Когда мы читаем детям это стихотворение, дети в это время изображают петушка: гладят голову, щечки, машут руками, ходят по кругу.

Другим правилом, которое мы определили для себя, является обязательный показ детям элементов упражнений. Все упражнения гимнастики мы выполняем вместе с детьми. Такой подход позволяет обеспечить правильность выполнения упражнений детьми, а также создает положительный психологический настрой в группе.

Одним из наших правил является обеспечение музыкального сопровождения всех упражнений гимнастики. Нами подобрана картотека музыкальных произведений к каждому упражнению гимнастики. Дети выполняют упражнения под музыку, что способствует настрою на ритмичную двигательную деятельность, улучшает настроение. Музыка нами подбирается в соответствии с особенностями движений в каждом упражнении гимнастики, но в большинстве случаев это веселые, ритмичные композиции.

Учитывая психологию и особенности детей раннего возраста, мы стараемся применять непосредственно перед гимнастикой, а также во время гимнастики, игровые элементы и сюрпризный момент. Например, перед началом гимнастики мы показываем детям игрушечного петушка и сообща-

ем, что к нам в гости сегодня пришел петушок: «Петушок пропел «Пора!», просыпайся, детвора!».

Во время гимнастики мы нередко применяем такое средство, как «Дорожка здоровья». Дорожка представляет собой последовательные напольные элементы, которые включают в себя массажные коврики, ребристые поверхности, пуговицы, следы и т.д. Дети наступают на дорожку, тем самым массируется стопа, что благотворно влияет на здоровье детей.

Рассмотрим подробнее применение комплекса бодрящей гимнастики «Петя-Петушок». Комплекс состоит из нескольких упражнений и зарядок, включает в себя систему двигательных действий, стихотворений, музыкального сопровождения.

Например, детям предлагается упражнение «Петушок пьет водичку». Сначала дети принимают исходную позицию: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Детям предлагается под музыку и чтение педагогом стихотворения выполнить следующие действия: наклониться, вернуться в исходную позицию, высоко поднять голову. Данное упражнение гимнастики повторяем в умеренном темпе четыре раза.

В упражнении «Петушок клюет зернышки» дети занимают исходную позицию: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Дети выполняют упражнение: присесть, постучать пальчиками по полу, а потом нужно вернуться в исходную позицию. Упражнение выполняется под музыкальное сопровождение и под чтение педагогом стихотворения четыре раза в умеренном темпе.

В упражнении «Петушок радуется» дети занимают исходную позицию: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Дети выполняют 2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Упражнение повторяется 2 раза под музыку и стихи, чередуется с ходьбой на месте.

Упражнения бодрящей гимнастики мы чередуем с проведением зарядки для глаз (также с применением игровых персонажей и сюжета).

В работе мы учитываем требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [3], Федеральной образовательной программы [4], а также методические рекомендации исследователей, изучавших вопросы физического развития детей (Т.Г. Корнилова [1], Е.И. Подольская [2], Т.Е. Харченко [5] и др.)

Итак, в качестве одного из способов приобщения детей раннего возраста к физической культуре, который показал свою эффективность, мы применяем комплекс бодрящей гимнастики. Чтобы гимнастика была интересной детям и приводила к качественным результатам физического развития, мы придерживаемся ряда правил.

Список литературы

1. Корнилова Т.Г., Удалова Р.Т., Кострыкина Л.Ю. Ранний возраст – особая забота детского сада. – М.: АРКТИ, 2020. – 80 с.

2. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Группа раннего возраста. – М.: Учитель, 2020. – 143 с.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – №265. – 25 ноября.

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Сфера, 2023. – 208 с.

5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2-3 года. Комплексы упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2022. – 64 с.

УДК: 373.203.71

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

И.А. Толмачева, Л.А. Сидоренко
Центр развития ребенка- детский сад № 115

Аннотация. В статье рассматриваются методы и приемы формирования координаторных способностей дошкольников с помощью применения нестандартного оборудования «Умный коврик».

Ключевые слова: Здоровье, коммуникативные навыки, координация движений, предметно-развивающая среда, трансформация, мобильность.

В Федеральной образовательной программе дошкольного образования говорится о том, что в основе процесса воспитания детей в ДОО одной из значимых ценностей указана ценность здоровья, при этом основными принципами дошкольного образования являются: обогащение детского развития, построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поэтому перед нами, педагогами дошкольного образования одной из важных задач является организовать предметно-развивающую среду так, чтобы ребенок стремился проявлять свою инициативу и самостоятельность, учился взаимодействовать со сверстниками [3].

Наблюдая за детьми во время игровой и двигательной деятельности, мы замечаем, что у многих имеются трудности в координации движения. Умение управлять своим телом – это важный навык. Хорошая координация позволяет быстрее приспосабливаться к новым задачам, формирует ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие, осуществлять согласованную работу мышц тела. Именно координация движения способствует активизации многих функций организма ребенка дошкольного возраста [1].

Для решения всесторонних задач физического развития воспитанников мы разработали нестандартное прикладное оборудование и оснастили им «центр двигательной активности» в старшей группе. Одно из таких пособий

мы назвали «Умный коврик», о котором хотим рассказать в данной статье [2].

«Умный коврик» – это коврик, изготовленный из плотной ткани, имеет две стороны. Условно назовем их: сторона-А, и сторона-Б. Сторона-А – поделена контрастной нитью на 4 сектора. Таким образом разграничивается пространство для выполнения детьми игровых упражнений в различных вариантах. Сторона Б – это дорожка для прокатывания шарика, выполненная из толстого жгута в форме закругленного витка, который расположен по всему пространству коврика.

На каждой стороне, по углам коврика прикреплены кармашки со схематическими инструкциями к играм-упражнениям (для детей, неумеющих читать). Для читающих ребят имеются краткие инструкции, адаптированные к чтению и восприятию ребенка 5-6 лет.

На 1 секторе стороны А – ребенок самостоятельно тренирует координацию с помощью ручного балансира, 2-й, 3-й, и 4-й секторы дают возможность выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движения подгруппе детей из 3–5 человек.

В центре коврика находятся небольшие кармашки-конвертики, в которых размещена система оценок достижений игроков в виде медалей и бонусных жетонов разного цвета, в зависимости от уровня успешного прохождения задания. Все условия, правила, инструкции по использованию «Умного коврика» обсуждаются ребятами до начала использования.

Очень нравятся нашим воспитанникам групповые игры-упражнения на коврике (сторона Б). Все участники игры размещаются по периметру ковра, на котором имеются петельки для поддержки ковра руками. С каждой стороны ребята встают по 3-5 человек, держась за петельки. Запускается деревянный шарик, который, с помощью регулировки совместных действий, начинает двигаться по заданному на схеме маршруту. Условием игрового упражнения является достижение шариком конечного пункта. При этом шарик не должен падать на пол.

В процессе создания «Умного коврика» принимали участие родители и сами ребята. Именно они предложили использовать его в качестве сказочного игрового поля, где любой элемент коврика может превратиться в сказочного героя, или декорацию. Театрализованная деятельность с использованием нашего нестандартного оборудования способствует активизации и обогащению словарного запаса, дает возможность совершенствовать координацию движений, способствует развитию коммуникативных навыков.

Преимущества нашего «Умного коврика» в том, что он очень удобен, легко трансформируется, его можно свернуть и развернуть. На нем ребенок сам выбирает себе вариант игровых упражнений (индивидуальный или партнерский), знакомится с иллюстрированной или схематической инструкцией, пробует, экспериментирует, фантазирует, оценивает свой результат, придумывает свои новые игры и правила к ним.

С приобретением положительного игрового опыта у ребят появляется интерес к двигательной активности, они становятся более уверенными в себе и своих способностях, а главное укрепляют свое здоровье!

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. –164 с.
2. Атемаскина Ю.В. Богословец Л.Г. Современные педагогические технологии в ДОУ. Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-Пресс», 2011. – 89 с.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Сфера, 2023. – 208 с. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 448 с.

УДК: 373.21

ПРИМЕНЕНИЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.Е. Черепанова, А.В. Шляхтова
Центр развития ребенка детский сад № 115

Аннотация. Авторами статьи приводится свой опыт работы по организации и проведению занятий логопедической ритмики с дошкольниками. Рассматривается структура занятий, технология подбора музыки и упражнений и другие аспекты работы.

Ключевые слова: ритмика, двигательная активность, музыка, речевое развитие, физическое развитие, дыхание, упражнения, занятия

При подборе технологий воспитания и развития дошкольников педагоги, которые нацелены на получение наилучшего результата, выбирают наиболее эффективные средства и методы работы. Вдвойне замечательно, когда какая-либо одна технология позволяет одновременно осуществлять развитие детей по двум образовательным областям. В частности, одной из таких технологий является логопедическая ритмика, посредством которой можно осуществлять работу по образовательным областям «Физическое развитие» и «Речевое развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [3].

Рассмотрим наш опыт проведения логопедической ритмики с детьми старшего дошкольного возраста логопедической группы. Подготовка занятий осуществляется совместно инструктором по физической культуре и воспитателем.

Применение нами логопедической ритмики позволяет решать сразу две задачи – физическое и речевое развитие детей. В значительной степени эти

задачи взаимосвязаны, поскольку речь связана с дыханием, укреплением артикуляционного аппарата.

Проводимые нами упражнения логопедической ритмики в ходе физкультурных занятий основаны на трех базовых компонентах – музыка, речь и движения. Их гармоничное сочетание образует комплекс логопедической ритмики. В ходе таких занятий у детей укрепляется мышечный тонус, развивается артикуляция, крупная моторика, речевое дыхание. Данные занятия позволяют нам осуществлять как физическое развитие детей, так и коррекцию речевых нарушений в логопедической группе. Кроме того, во время занятий, благодаря музыке и двигательной активности, у детей улучшается настроение, что также благотворно влияет на психологическое и физическое здоровье детей.

Нами разработана картотека упражнений для проведения логопедической ритмики. Во время занятий инструктор по физической культуре выполняет упражнения, проговаривает слова или включает запись, а дети, которые находятся напротив, повторяют за педагогом слова и движения. Дошкольники подражают педагогу, стараясь как можно точнее воспроизвести движения и слова. Дети проговаривают фразы, поют, контролируют свое дыхание в зависимости от поставленной инструктором задачи. Все предлагаемые детям физические упражнения сопряжены в той или иной степени с физической нагрузкой, поскольку в ходе упражнений осуществляется ходьба, бег, разнообразные движения под музыку.

Занятия по логопедической ритмике, которые мы проводим с детьми, различаются по степени сложности. Сложность упражнений постепенно увеличивается в течение учебного года, чтобы сохранялся интерес детей к занятиям.

Во время каждого занятия организуется несколько типов упражнений. Часто в качестве вводного и заключительного упражнения мы применяем ходьбу и маршировку. Эти упражнения способствуют становлению правильной осанки, закрепляют навыки ориентации в пространстве (слева, справа), способствуют формированию координации движений. Применяем разнообразные варианты таких упражнений. Например, дети находятся друг за другом, а в руке у них веревка. Дети идут по кругу под ритмичные звуки барабана.

В своей практике мы применяем разнообразные формы активности детей: пение, танцы, пальчиковую гимнастику, игры на развитие мимики. Нередко данные формы деятельности сочетаются в рамках одного занятия. Проводим ходьбу и маршировку в различных направлениях, упражнения на активизацию внимания и развитие речевого дыхания, игры, упражнения с применением музыкальных инструментов, упражнения на развитие чувства музыкального темпа.

Осуществляя подготовку к занятиям по логопедической ритмике, мы выработали для себя следующие правила. Музыка, которую мы подбираем для упражнений, должна соответствовать темпу движений (для быстрых

движений подбирается ритмичная музыка, для медленных движений – спокойная). При подборе музыки мы стараемся учитывать интересы детей. Во время занятий всегда находимся в позитивном настроении. Если у ребенка не получается правильно выполнить движение, мы не выражаем недовольство, а помогаем ребенку, показываем, как нужно выполнить.

Структура проводимых нами занятий включает в себя следующие элементы: движения под музыку, упражнения на общее физическое развитие, ходьба и бег, затем танец или хоровод, чтение стихотворения вместе с движениями, песня, артикуляционная гимнастика, мимические упражнения. Также могут включаться гимнастика для глаз, подвижные игры, игра на музыкальных инструментах. Все компоненты занятий носят оздоровительный характер.

Занятия по логопедической ритмике проводятся нами в просторном и светлом спортивном зале. Применяется такое оборудование, как мячи, обручи, деревянные ложки и т.д., что позволяет разнообразить занятия, сделать их более интересными для детей.

Повышать эффективность занятий по логопедической ритмике нам помогает обмен опытом с коллегами из других детских садов и изучение методической литературы. В связи с ростом популярности логопедической ритмики в детских садах России увеличивается и количество издаваемой литературы по данному направлению. Так, вопросы организации занятий для детей с нарушениями речи исследованы в работе Г.Р. Шашкиной [4].

Методические рекомендации по применению ритмики в системе коррекционной работы с детьми с ТНР разработаны Т.В. Киселевой [2]. Комплекс практических материалов по коррекционной ритмике разработан М.А. Касицыной, И.Г. Бородиной [1] и т.д.

Проведение нами занятий по логопедической ритмике приводит к положительной динамике в физическом и речевом развитии детей, что подтверждается результатами диагностики физического развития (тесты) и диагностики речи.

Список литературы

1. Касицына М.А., Бородин И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми дошкольного возраста. – М.: Гном, 2019. – 216.
2. Киселева Т.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР. – М.: Детство-Пресс, 2019. – 128 с.
3. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. – М.: ЮРАЙТ, 2023. – 215 с.

УДК: 373.203.71

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В статье рассматривается опыт применения разнообразных форм и методов в целях формирования интереса дошкольников к физической культуре, спорту. Авторами отмечается важность работы как в рамках теоретического, так и практического блока.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, интерес, физическое воспитание, гимнастика, упражнения, презентации, игры.

Важнейшим направлением укрепления здоровья детей дошкольного возраста является организация образовательного процесса по приобщению к физической культуре и спорту. В данной статье раскрывается наш опыт работы в данном направлении с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Образовательный процесс по формированию интереса детей к физической культуре и спорту осуществляется нами в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. В стандарте присутствует самостоятельная образовательная область «Физическое развитие» [1].

Следует отметить, что работа проводится с учетом методических рекомендаций и научных положений, изложенных в трудах таких исследователей, как Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева [2], Т.А. Семенова [3], Н.М. Соломенникова [4] и др.

Работу по приобщению детей к физической культуре и спорту в нашем детском саду организуют руководитель и старший воспитатель. Непосредственную реализацию работу осуществляют воспитатели группы, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель (в рамках своих компетенций).

Деятельность проводится по следующим направлениям.

Прежде всего, это формирование у детей осознание ценности здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни. Одной из основных форм работы в данном направлении является проведение с детьми бесед о правилах гигиены, питания, ценности и способах закаливания, важности прогулок на свежем воздухе и т.д. Особое внимание мы уделяем тому, чтобы дети поняли, какие продукты питания являются для них полезными, а какие приносят вред здоровью.

Другим направлением работы является воспитание у детей культурно-гигиенических навыков. В ходе такой работы мы применяем метод показа, объяснения, поддержки. Такая работа ведется на всех возрастных этапах вплоть до завершения обучения в детском саду.

Важной частью нашей работы по физическому воспитанию является организация физической активности дошкольников. В частности, мы систематически проводим с детьми зарядки, утреннюю гимнастику, артикуляци-

онные упражнения, дыхательную гимнастику и т.д. Гимнастика проводится в составе режимных моментов, а ее элементы – в ходе отдельных занятий, посвященных здоровому образу жизни, физкультуре и спорту.

В целях физического воспитания детей мы организуем работу по закаливанию дошкольников. Проводим закаливающие процедуры с применением воды, воздуха, солнца. Нами разработаны методические рекомендации для родителей воспитанников о том, как проводить закаливающие процедуры в домашних условиях.

Приобщаем детей не только к физической культуре, но и к спорту. В этом направлении нами применяется как теоретический, так и практический блок работы. В теоретический блок входит ознакомление детей с разнообразием видов спорта и их особенностями, историей, техникой игры и т.д. Большой интерес у детей вызывает такая форма ознакомления с видами спорта, как рассматривание и прикосновение к спортивному инвентарю (мячам, обручам, клюшкам и т.д.), а также просмотр компьютерных презентаций. Нами подготовлен комплект компьютерных презентаций для детей на темы «Футбол: мяч в ворота», «Хоккей: быстрая шайба», «Волейбол: история и правила», «Лыжные гонки: вместе с ветром», «Фигурное катание: красота на льду» и другие. Это красочные презентации, в которых представлены фотографии со спортивным инвентарем, моментами игры, рассказывается о выдающихся спортсменах России. Детям очень нравится смотреть презентации и отвечать на вопросы в ходе бесед, которые мы проводим по итогам показа презентаций.

Мы считаем, что для приобщения детей к физической культуре и спорту также очень важен практический блок. Поэтому мы организуем для детей такие формы образовательной работы, как спортивные праздники (в том числе с участием родителей), спортивные состязания на участке детского сада и в спортивном зале и др. В ходе таких мероприятий организуем для детей игры в футбол, катание на велосипеде, прыжки, метания, бег и др.

Замечательно, что родители воспитанников откликаются на наши предложения и принимают участие в спортивных праздниках и мероприятиях. В процессе выполнения детьми физических упражнений в ходе спортивных мероприятий мы учитываем состояние здоровья каждого ребенка. В контроле состояния здоровья детей принимает участие медицинская сестра детского сада.

Чтобы процесс приобщения дошкольников был наиболее эффективным, мы особое внимание уделяем игровому методу. Детям нравится играть, игра вызывает у дошкольников интерес и радость. Поэтому мы проводим с детьми дидактические игры на тему спорта и физического воспитания, организуем спортивные игры на участке и в спортивном зале. В целях расширения представлений дошкольников о видах спорта и их особенностях проводим дидактические игры «Угадай вид спорта», «Виды спорта: летние и зимние», «Подбери по смыслу», «Покажи движение» и др.

Мы рекомендуем родителям наших воспитанников участвовать в физической жизни не только детского сада, но и посещать спортивные секции города.

Таким образом, в нашем детском саду мы применяем разнообразные формы и методы приобщения детей к физической культуре и спорту. При этом мы учитываем требования образовательного стандарта и интересы дошкольников. Считаем, что такая работа формирует у детей интерес к спорту, здоровому образу жизни, что является важнейшим условием для сохранения и укрепления здоровья в будущем.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – №265. – 25 ноября.
2. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста. – М.: ЮРАЙТ, 2022. – 350 с.
3. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 448 с.
4. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – М.: Учитель, 2020. – 135 с.

УДК: 376.1

СУБЪЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Ю.С. Савченко, Е.В. Корольчук

Детский сад «Сказка», структурное подразделение № 150

Аннотация: в статье поднимается вопрос сохранения субъект - субъектных образовательных отношений в плоскости «педагог – ребенок» при работе с детьми с тяжелыми множественными нарушениями развития и предлагается собственное видение дошкольной образовательной организации принципов разработки индивидуальных образовательных программ.

Ключевые слова: субъект образовательного процесса; индивидуальная программа; коррекционно-развивающая работа; психолого-педагогическое сопровождение.

В ноябре 2022 года Приказом Министерством просвещения РФ утверждена Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ. Программой четко прописываются все специфические принципы, ориентирующие нас при построении коррекционно-развивающего и образовательного процессов в работе с детьми определенной категории. В нашей дошкольной образовательной организации в текущем учебном году увеличено число групп для воспитанников с ТМНР,

подавляющее число из которых имеют установленную в законном порядке инвалидность. На данный момент групп для детей с ТМНР – 13, их посещает 62 воспитанника, которые распределены по трем групповым ячейкам. Таким образом, три четверти помещений и почти все кадровые ресурсы нашего структурного подразделения направлены на работу с детьми с особыми образовательными потребностями.

Стремление к соблюдению всех условий и принципов построения образовательного процесса, безусловно, привело нас к разработке согласованных с родителями (законными представителями) детей и утвержденных руководителем образовательной организации индивидуальных образовательных программ. Алгоритм составления программ прописан в положении об организации психолого-педагогического консилиума образовательной организации, согласно которому программа пишется на один год, включает разделы, определяющие направления работы всех участников психолого-педагогического сопровождения ребенка и его семьи. Любая индивидуальная программа - это документ не статичный, в процессе реализации она зачастую требует модификации. Но что влияет на возникновение необходимости внести изменения в программу и устанавливает сроки ее реализации?

Разработка индивидуальных программ является крайне щепетильным процессом, основополагающим эффективности всей коррекционно-развивающей работы и той пользы, которую ребенку принесет посещение нашего детского сада. Пишется она совместно всеми специалистами психолого-педагогического сопровождения, взаимодействующими с ребенком, после успешного завершения адаптации ребенка к условиям образовательной организации.

При составлении учитываются исходные документы: заключение Психолого-медико-педагогической комиссии Краснодарского края, рекомендуя приоритетные направления работы учителя-дефектолога, педагога-психолога и учителя-логопеда и индивидуальная программа реабилитации и абилитации ребенка (при наличии у него установленной инвалидности), определяющая необходимые условия и технические средства освоения образовательной программы ребенком.

Помимо этого, родители охотно откликаются на нашу просьбу и предоставляют в детский сад медицинские заключения с рекомендациями специалистов, сопровождающих развитие ребенка, понимая, что для разработки персонализированной, действительно отвечающей всем условиям и учитывающей все особенности и потребности ребенка программы, необходимо всестороннее изучение истории развития малыша. Тем не менее, написанная на один год программа может меняться в процессе реализации.

Такая модификация и отражает субъект-субъектный характер коррекционно-развивающей и коррекционно-оздоровительной работы с ребенком. Динамическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе коррекционного и игрового взаимодействия иногда показывает, что выбранные методики не охватывают все аспекты его развития, требующие коррекции. Не-

возможно также предугадать скорость освоения воспитанником программного материала или то, как в целом интересы, способности и склонности ребенка повлияют на весь путь коррекции.

Важно определить внутренние резервы, раскрыть их в ребенке, поддержать и направить их по верному конструктивному пути. Наша искренняя заинтересованность расширить круг возможностей ребенка через определение его внутреннего потенциала дает импульс каждому к достижению максимально доступного для него уровня усвоения программы дошкольного образования. Процесс этот поступательный, индивидуальный и неповторимый. Поэтому не загадываем далеко, определяем целевые ориентиры своего взаимодействия с ребенком не более чем на год и учитываем все внутриличностные особенности его развития.

Список литературы

1. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022.
2. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Владос; М.; 2010

УДК: 376.1

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТМНР

Ю.В. Максименко, Н.В. Лебединец
Детский сад «Сказка», структурное подразделение № 150

Аннотация: в статье речь идет об организации игровой деятельности в группах для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития, ее важности в процесс развития ребенка, основных принципах и особенностях построения игрового процесса.

Ключевые слова: игровая деятельность; тяжелые множественные нарушения развития; игровой процесс; ведущая деятельность.

Все помнят свое беззаботное детство. Все, что мы делали, будучи детьми, - это весело проводили свободное время, играя со сверстниками. Никаких уроков, скучных занятий, тяжелых домашних заданий – только игра. Но неужели мы на самом деле учились в детстве?

Игра является ведущей деятельностью детей в дошкольном возрасте. И, конечно же, именно игра рассматривается как основа занятий с детьми в детском саду. Благодаря игровому процессу активно формируется связная речь у ребенка, развиваются основные психические процессы, ребенок осваивает методы взаимодействия в обществе. Через игру мы можем понять внутреннюю потребность детей в активной деятельности, именно игру мож-

но рассматривать как средство в познании окружающего мира ребенком; в игре дети пополняют свой чувственный и жизненный опыт, включаются в определенные отношения со сверстниками и взрослыми. А. Н. Леонтьев подчеркивал значение игры для познавательного и личностного развития дошкольника. Особо важное значение, как инструмент развития и познания, игра приобретает для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Опираясь на требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, мы организовываем различные виды детской игровой деятельности, как средство освоения детьми содержания дошкольного образования.

У детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) при поступлении в ДОУ уровень развития игры очень низкий: игровые действия ограничиваются простыми, привычными манипуляциями, интерес к игрушке неустойчив, так как он проявляется в зависимости от ее внешнего вида, и действия с ней ребенок выполняет самые элементарные. Игровая деятельность подчас носит стереотипный однообразный характер, оказываются несформированными простые игровые действия. Такие дети больше всего нуждаются в помощи взрослого, у них отсутствует достаточная мотивация к игровому процессу, очень низкая активность в игре, редко встречается проявляющаяся ребенком самостоятельная деятельность, сама игра не содержит в себе сюжета.

Дети с ТМНР не способны заместить реальные предметы или ситуации изображениями или речевыми формами. Для появления у ребенка игровой деятельности, как ведущей необходимо развитие у него специальных навыков. Вследствие чего, педагог ставит перед собой основной задачей развитие игровой деятельности. Поэтому и организация такой деятельности с ребятами имеет свою специфику.

Исходя из особенностей детей с ТМНР мы разработали

Принципы организации игровой деятельности.

1. *Доступность.* Игровой материал доступен для ребенка с любым видом нарушения.

2. *Последовательность.* Начинать с простых, вызывающих эмоциональный отклик, знакомых ребенку игровых упражнений.

3. *Многократность.* Для закрепления игрового навыка.

4. *Вариативность.* Следует избегать перенасыщения игры однообразными действиями, несмотря на то, что таким детям требуется гораздо больше повторов, необходимо увлекать ребенка, предлагая различные варианты игры.

5. *Дифференцированность.* В зависимости от уровня обучаемости ребенка применяются различные способы взаимодействия с ним («рука в руке», образец, инструкция).

6. *Речевое сопровождение.* Все игровые действия обязательно проговариваются.

7. *Эмоциональность.* Доброжелательный эмоциональный настрой педагогов в организации игры. Игра – это радость для ребенка.

Развитие игровой деятельности ребенка проходит поэтапно:

- ⇒ предметная деятельность
- ⇒ отобразительная игра
- ⇒ ролевая игра

Таким образом, целенаправленное обучение игровой деятельности идет от показа игровых действий к ролевому общению. Следует учитывать, что у детей с ТМНР этапы развития игровой деятельности более растянуты во времени. Изначально педагог является инициатором игры, но между тем вокруг обеспечивается интересная и безопасная среда, чтобы стимулировать потребность ребенка в игре и замечать его предпочтения в выборе игрушек. Сперва идет обучение использованию игрушки в соответствии с ее функциональным значением. Далее необходимым условием является поддержание интереса и инициативы ребенка и конечно же непосредственное обучение игровым приемам в начале по подражанию, затем по образцу и самостоятельно (качаем куклу, перевозим кубики на машинке, строим башню и т.п.). На следующем этапе ставим задачу по обучению воспроизводству связанных между собой логически определенных действий (цепочки: сначала стираем, потом развешиваем и т.д.). Опираясь на индивидуальные особенности малыша, стоит предлагать ребенку игры, в которых он будет успешен так, чтобы он имел желание продолжать. И обязательно нужно поощрять, помогать ему учиться играть.

Для развития детей с ТМНР важно использовать разнообразные игры:

- предметные (игры с куклами, машинками, сюжетными наборами, где игровое действие тесно связано с предметным и являются базовыми для развития сюжетно-ролевой игры);
- дидактические (игры на развитие сенсорного восприятия, развитие познавательной активности, представлений об окружающем мире);
- строительно-конструктивные (разнообразные по форме и величине мягкие модули, различные деревянные наборы, крупное лего способствуют развитию конструктивных навыков, ориентировки в пространстве, пространственного воображения);
- подвижные (комплексное воздействие на моторику и ЦНС, осознание своего тела, коммуникация в среде сверстников);
- пальчиковые (развитие мелкой моторики рук, речи);
- игры – драматизации, театрализованные игры (различные виды театров и настольных композиций способствуют развитию навыков общения, эмоциональной сферы, воображения).

Полноценное освоение ребенком (конечно же, с учетом своих возможностей) всего спектра игр является важным условием для развития понимания себя и других людей, а также предметов и явлений вокруг него.

Список литературы

1. Гаврилушкина О. П. Ребенок отстает в развитии? М., 2010.
2. Егорова Т. В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями. Т.В. Егорова. Балашов: Николаев, 2002.
3. Педагогические системы обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями. Учебное пособие под ред. А. Ю. Кабушко, М. Н. Алексеевой. М., 2011.
4. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов педагогических институтов по спец. № 2111. «Дефектология». 3-е издание, переработанное и дополненное. М.: Просвещение, 1986.
5. Спиваковская А. С. Нарушение игровой деятельности. М.: изд-во МГУ, 1980.

УДК: 159.922.6

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНОГО ПОЛА

К.А. Дробышева, В.В. Кузнецова

Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма

Аннотация. В статье анализируются особенности сформированности эмоциональной сферы у мальчиков и девочек среднего дошкольного возраста. Установлено, что большинство детей дошкольного возраста имеют средний уровень выражения эмоциональных состояний. Исследование показывает, что у большинства процентов мальчиков наиболее выражен показатель агрессивности, а у девочек тревожности.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, дошкольный возраст, гендерные особенности.

Дошкольный возраст – это период активного развития личностной и мотивационной сферы, сопровождаемый эмоционально – волевой сферой. Качества личности и особенности поведения сопровождаются эмоциональным окрасом, который формирует у них модель поведения и через эмоции закрепляются индивидуальные особенности [1, 3]. Эмоциональная сфера пронизывает отношение ребенка к предметам, ситуациям, окружающим. Важную роль в гармоничном развитии играет эмоциональная сфера ребенка. У дошкольников 4-6 лет эмоциональный фон носит спокойный характер, эмоции приобретают осознаваемый, чаще целенаправленный характер. Эмоции приобретают окрас предвосхищения, что может послужить как механизмом к деятельности, так и наоборот остановить от действия [2]. Дошкольник все чаще может управлять своими эмоциями, он осваивает социальные нормы и проявления эмоций, учится распознавать эмоции других, эмоции приобретают социальный контекст и начинают помогать дошкольнику устанавливать межличностный контакт [2, 4]. К концу дошкольного возраста начинают формироваться высшие чувства и эмоции.

Целью исследования является гендерный анализ особенностей развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели использовалась графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус». В методике кактус были выделены следующие показатели: агрессивность, тревожность, импульсивность.

Количественные показатели были переведены в качественные: 3 – высокий уровень (большое количество иголок, сильное нажатие, длинные иголки, темные цвета и внутренняя штриховка). 2 – средний уровень (среднее количество иголок, среднее нажатие, большое количество средних иголок, серые цвета и резкая штриховка). 1- низкий уровень (маленькое количество иголок не длинных иголок, далеко расположенных друг от друга, слабое нажатие, мягкие, теплые цвета, слабое нажатие, отсутствие штриховки).

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: расчет достоверности в двух выборках по критерию U-критерия Манна-Уитни.

В исследование приняли участие 22 дошкольника от 4 до 5 лет, среди которых 11 девочек и 11 мальчиков.

Согласно полученным данным достоверных различий в показателях агрессивности, тревожности и импульсивности между мальчиками и девочками дошкольного возраста установлено не было. Большинство детей дошкольного возраста имеют средний уровень выражения эмоциональных состояний. Дети дошкольного возраста склонны в большинстве своем совершать спокойные действия.

При этом имеются различия в показателях тревожности и агрессивности девочек и мальчиков дошкольного возраста. Высокий показатель тревожности зафиксирован у мальчиков 28%, у девочек 55%. Девочки дошкольного возраста более тревожны чем мальчики. Они испытывают больше волнения и переживаний в процессе деятельности и социального взаимодействия. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми, друзьями, родителями, воспитателями и переживают за оценку, даваемую взрослыми. Показатель агрессивности высокий у 36% мальчиков, у 9% девочек. Агрессивное поведение гораздо чаще встречается у мальчиков, чем у девочек, изучая игры мальчиков и девочек было замечено, что мальчики в 4-5 раз чаще, чем девочки предпочитают подвижные игры с шутливыми толчками, ударами и борьбой.

Исследование показывает, что у большинства процентов мальчиков наиболее выражен показатель агрессивности, а у девочек тревожности. Результаты исследования показали, что у девочек эмоциональная тревожность проявляется сильнее и в качественных и в количественных показателях.

Исходя из полученных данных важно индивидуализировать образовательный процесс в дошкольных учреждениях и проводить развивающие занятия по формированию эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 2007. – 25 с.

2. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. - М.: Просвещение, 2007. – 318 с.

3. Белкина, В.Н. Психология раннего и дошкольного детства /В.Н. Белкина. - М.: Юрайт, 2023. – 170 с

4. Шуркина, Е.В., Дубовова, А.А. Особенности взаимосвязи эмоционально-личностного развития дошкольника и стилей родительских отношений с учетом образовательной программы // Материалы X всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» 2020. С. 324-325.

УДК: 373.203.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л.А. Драган, О.Н. Пехтерева, Н.А. Найденова
Центр развития ребенка – детский сад № 199 «Радужный»

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования нейроигр для физического развития дошкольников. Описываются преимущества такого подхода и результаты исследований, подтверждающих его эффективность. Подчеркивается важность физической активности для здоровья и развития детей.

Ключевые слова: нейроигры; дошкольники; здоровье; интеграция; физическое развитие; координация; сила; воспитание.

В наше время дети проводят все больше времени за компьютерами и гаджетами, что негативно сказывается не только на их здоровье, но и на показателях физического развития и физической подготовленности, что приводит к истощению образовательного потенциала. Ребенок мало бывает на улице, а если и бывает, то не может себя организовать, не знает чем заняться, не знает дворовых игр. Поэтому, родители и педагоги должны поощрять детей к занятиям физическими упражнениями и играм на свежем воздухе. Это поможет не только сохранить здоровье ребенка, но и развить его физические способности и навыки, что пригодится ему в будущем.

Взаимосвязь физического и умственного развития очевидна и доказана учеными. Научные труды отечественных и зарубежных авторов (Л.С. Выготского, М.М. Кольцовой, В.А. Баландиной и др.) свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребенка. 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.

Существует множество программ физического развития дошкольников, но педагоги продолжают поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов – включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и мало-подвижных нейроигр, все это не только гимнастика для тела и его частей, но и одновременно – гимнастика для мозга.

Нейроигры – это игры, которые развивают мозговые функции, такие как внимание, память, логическое мышление и координацию движений. Использование нейроигр для физического развития дошкольников может быть очень эффективным способом помочь детям стать более здоровыми и активными.

Физическая активность очень важна для детей в возрасте дошкольника. Она помогает им развиваться физически, укрепляет их иммунную систему, улучшает настроение и способствует развитию социальных навыков. Но не все дети любят заниматься спортом или физическими упражнениями. Некоторым детям может быть скучно или трудно следовать инструкциям во время тренировок.

Вот где нейроигры могут прийти на помощь. Они могут сделать физическую активность более интересной и занимательной для детей. Например, игры, которые требуют от детей бегать, прыгать или лазить через препятствия, могут быть усовершенствованы с помощью нейроэлементов. Дети могут, например, собирать различные предметы, которые расположены на пути, в определенном порядке. Это помогает им развивать свои когнитивные способности, а также укреплять мышцы и повышать выносливость.

Нейроигры также могут быть использованы для развития координации движений у детей. Например, игры, которые требуют от детей выполнять различные движения руками и ногами в определенном порядке, могут помочь им улучшить свою координацию и гибкость. Это может быть особенно полезно для детей, которые испытывают трудности в выполнении сложных движений.

Наконец, нейроигры могут помочь детям развивать свою память и внимание. Игры, которые требуют от детей запоминать последовательность цветов или форм, могут помочь им улучшить свою память и концентрацию. Это может быть особенно полезно для детей, которые испытывают трудности в запоминании информации.

Как мы видим, нейроигры развивают растущий мозг ребенка. В первую очередь они несут пользу детям с низкой концентрацией внимания, плохо развитой моторикой и координацией, слабой памятью, речевыми проблемами. Однако и для нормотипичных дошкольников нейроигры в детском саду пойдут на пользу: помогут подготовиться к обучению в школе.

Нейроигры для младшей и средней группы стоит давать в самом простом варианте. Для старшей и подготовительной групп нейроупражнения можно усложнять и при желании использовать в них пройденные буквы и цифры.

Примеры упражнений с применением нейроигр:

1. "Запомни и повтори". Дети смотрят на картинку, на которой изображены различные предметы, затем закрывают глаза и пытаются запомнить, какие предметы были на картинке. Затем они открывают глаза и пытаются повторить все предметы в том же порядке.

2. "Пройди лабиринт". Дети должны пройти лабиринт, собирая на своем пути различные предметы. Лабиринт может быть усовершенствован с помощью нейроэлементов, например, дети могут собирать предметы в определенном порядке или выполнять определенные движения при сборе каждого предмета.

3. "Точки и стрелки". Дети должны соединить точки, чтобы получилась определенная форма или рисунок. Это упражнение помогает развивать координацию движений и логическое мышление.

4. "Угадай цвет". Детям показываются различные цвета, затем они должны повторить цвета в том же порядке. Это упражнение помогает развивать память и внимание.

5. "Прыжки через препятствия". Дети должны прыгать через различные препятствия, такие как коврики или мячи. Это упражнение помогает улучшить координацию движений и повысить выносливость.

В заключение, использование нейроигр для физического развития дошкольников может быть очень полезным. Эффективность нейроигр состоит в том, что они являются прежде всего здоровьесберегающей технологией, способствуют развитию всех психических процессов. Посредством применения нейроигр и упражнений замечено улучшение когнитивного развития дошкольников. Они могут помочь детям стать более здоровыми и активными, улучшить их координацию движений, развить память и внимание. Кроме того, они могут сделать физическую активность более интересной и занимательной для детей. Поэтому рекомендуется включать нейроигры в режим занятий дошкольников.

Список литературы

1. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Праведникова И.И., Нейропсихология. Игры и упражнения, Изд. «АЙРИС-пресс», 2017.
3. Соболева О.Л. Экспериментальный учебник. М. - Новая школа, 1997.
4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. - М.: Генезис, 2008. – 319 с.
5. Е.Г. Тимошенко Нейропсихологические занятия для детей. ООО «Издательство АСТ». 2021 г.
6. Интернет-ресурсы.

УДК: 373.21

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВ ЭЙЛЕРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ

В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.Ю. Остапенко, Е.Г. Андреева
Детский сад комбинированного вида № 208 «Солнышко»

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования математических дидактических игр с применением кругов Эйлера для физического развития старших дошкольников.

Ключевые слова: круги Эйлера, двигательно-игровая деятельность, коммуникативная способность, пиктограммы, карточки-символы.

Современные дети с ранних лет начинают свое знакомство с гаджетами. Это влечет за собой негативные последствия. Наблюдая за детьми, мы видим, что в последние годы в детский сад поступают ребята с очень слабой физической подготовкой. Исходя из этого, возникает необходимость в укреплении здоровья дошкольников.

В данное время от ребенка требуется не только владение знаниями, но и умение добывать эти знания самому и оперировать ими. Одна из главных задач педагогики – это поиск возможностей использования скрытых резервов умственной и физической деятельности детей, поиск путей эффективного обучения. И этот процесс неизбежно должен быть более наглядным и динамичным, ведь двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

В своей работе с детьми мы используем круги Эйлера, которые в восемнадцатом веке были изобретены Леонардом Эйлером и с тех пор успешно используются во многих областях. Учитывая, то, что модели кругов имеют простоту, и наглядность их широко применяют в детских учреждениях.

Это геометрическая схема, с помощью которой можно наглядно отобразить отношения между понятиями или множествами объектов. Признаки предмета в кругах Эйлера обозначаются схематично с помощью пиктограмм. Их можно использовать как в образовательной деятельности по развитию речи, по познавательному развитию, формированию элементарных математических представлений и закреплять полученные знания в подвижных играх в групповом помещении, спортивном зале и на свежем воздухе, как со всей группой, так и индивидуально.

Так, например, подвижная игра «Угадай город», способствует закреплению знаний городов нашего края и соответствующих им гербов.

В этой игре может принять участие, как подгруппа, так и вся группа.

Выкладываются два одинаковых обруча или канат в виде круга на пол, раздельно друг от друга. Водящий помещает в один обруч карточку с изображением герба. Из контейнера игрок выбирает табличку с названием города, которому принадлежит этот герб и выкладывает во второй обруч. Если игрок

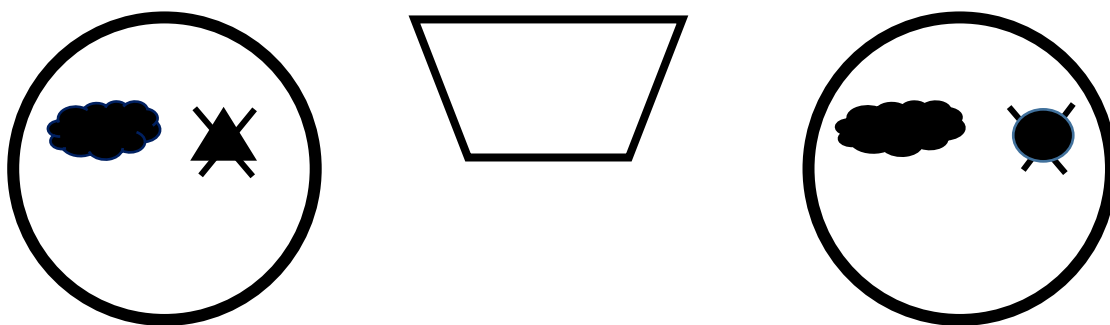
допускает ошибку, водящий предлагает выполнить спортивное задание, например, присесть десять раз.

В этой игре могут быть использованы разные варианты, например, в одном круге открытка с названием города и главной его достопримечательностью, из другого круга нужно подобрать карточку с названием реки, на которой этот город расположен.

Или провести эстафетную игру «Не большой, не маленький; не круглый, не квадратный...»

Дети с помощью считалки делятся на команды.

Ведущий раскладывает на асфальте обручи или рисует круги синего и желтого цвета цветным мелом, устанавливает карточки-символы и помещает контейнер с геометрическими фигурами разного цвета и размера между обручами (можно использовать фигуры деревянного конструктора, блоки Дьенеша или плоскостные фигуры). Детям дается задание поместить в синий круг все синие фигуры, но не треугольные, а в желтый – все желтые фигуры, но не круглые. Ребенок выкладывает фигуру, опираясь на карточку-символ, и спешит передать эстафету следующему игроку команды. По завершению игры подводятся итоги.



Используя в работе с детьми игры с кругами Эйлера, мы способствуем активизации детского механизма саморазвития, поддерживаем и активизируем положительное влияние детей друг на друга. Эти игры создают бодрое, радостное настроение и положительно влияют на здоровье ребенка.

Список литературы

1. Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе / Ю.А. Кириллова. - Москва: Машиностроение, 2020. – 420 с.
2. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2019. - 200 с.
3. Зак А. З. Развитие интеллектуальных способностей у детей 6–7 лет. – М.: Новая школа, 1996. – 288 с.

УДК: 376.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ

УПРАЖНЕНИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА

Н.А. Ташлыкова

Детский сад комбинированного вида № 137

Аннотация. Статья посвящена изучению использования развивающих физических упражнений в коррекционной работе учителя-логопеда.

Акцентируется внимание на том, что логопедическая коррекция ОНР требует комплексного подхода, включающего, и использование развивающих физических упражнений. Приводится их примерный комплекс.

Сделан вывод, что использование развивающих физических упражнений способствует повышению эффективности коррекционной работы учителя-логопеда в коррекционных группах учреждений дошкольного образования, для детей с ОНР.

Ключевые слова: логопед; коррекционная работа; дети с ОНР; развивающие физические упражнения

В последние годы, как не печально это констатировать, в России, быстро растет число детей, посещающих коррекционные группы в учреждениях дошкольного образования.

Число таких групп в учреждениях дошкольного образования увеличивается не только для детей младшего и среднего дошкольного возраста, но и старшего дошкольного возраста, что является серьезным «звоночком», поскольку говорит о том, что дети не готовы идти в обычную школу, ввиду своих проблем логопедического плана.

Дети, которых включают в коррекционные группы, как правило, имеют сложные комбинированные нарушения речи, требующие длительной и кропотливой коррекционной работы с учителем-логопедом.

Соответственно, учителя-логопеды должны все время совершенствовать свою методику работы, овладевать новыми инновационными техниками для помощи таким детям.

В России основой формирования коррекционных логопедических групп для детей с речевыми нарушениями выступает психолого-педагогическая классификация нарушений речи. Огромный процент детей, посещающих такие группы, имеют общее недоразвитие речи (ОНР).

По определению М.К. Шеремет, ОНР относится к тяжелым нарушениям речи, во время которого у детей слух и интеллект сохранен, но в той или иной степени формирование всех компонентов речи (лексика, грамматика,

составное строение слов, связная речь, звукопроизношение) нарушено¹.

ОНР часто отягощено такими нарушениями как дизартрия, алалия, ринолалия и т.д.

Логопедическая коррекция ОНР требует комплексной работы специалиста, причем построенной на учете личностных особенностей ребенка и учета его возраста.

Часто для того, чтобы результат ускорить и повысить его успех, в коррекционной работе с детьми, страдающими ОНР, рекомендуется использование дополнительного инструмента – развивающих физических упражнений.

В.М. Акименко указывает в своих исследованиях на наличие плотной взаимосвязи между моторной и речевой деятельностью. Автор, указывает, что развивающие физические упражнения необходимы при наличии нарушения речи для ее коррекции².

Методика применения развивающих физических упражнений разрабатывается на основе таких наук как: педагогика, медицина, психология, физическое воспитание.

Исследования по физическому развитию и воспитанию, применению физической культуры на логопедических занятиях с детьми 3-7 лет проводили Н.Г. Байкина, И.М. Ляховая М.К. Шеремет, О.Ф. Архипова, О.В. Новикова, А.А. Дьякова и т.д.

Ученые Е.С. Вильчковский, Н.Ф. Денисенко исследовали проблемы физического воспитания детей 3–7 лет.

В круг научных интересов Ю.В. Пинчук включен в систему физической реабилитации детей 6-7 лет с ОНР в условиях детского сада.

Исследование В. Д. Куроедовой по ортодонтии, предложенное использование миофункциональной гимнастики для преодоления нарушений речи.

Проблема коррекции нарушений артикуляционной моторики отражена в работах М.А. Савченко, Л.А. Федорович, О.Ф. Архиповой, Н.Г. Пахомовой, С.Ю. Коноплястой, Е.Ф. Собонович.

Применение артикуляционных и дыхательных упражнений рассматривалось в исследованиях Ю.В. Рибцун, В.В. Тищенко.

Большинство ученых в своих работах отмечали, что все больше находят доказательств того, что двигательная активность вызывает биологические изменения в мозге, улучшающие способность каждого человека усваивать новое и вспоминать знакомое.

Многие российские учителя-логопеды применяют те или иные развивающие физические упражнения в своей работе для коррекции нарушений

¹ Шеремет М. К. Логопедия. - М.: Слово. - 2015. С. 114.

²Акименко В.М. Развивающие технологии в логопедии. Ростов-на-Дону: Феникс. – 2011. С. 73.

речи, что отражено в научно-педагогической литературе.

Методика применения развивающих физических упражнений опирается на междисциплинарные связи и охватывает такие дисциплины как: дошкольная педагогика, специальная (коррекционная) педагогика, логопедия, возрастная психология, физическое воспитание.

Саму дефиницию «развивающие физические упражнения» можно трактовать как физические движения для работы разных частей тела ребенка (рук, ног, шеи и т.д.), необходимые для улучшения тонуса мышц, направленные на укрепление организма в целом, а также на координированную работу полушарий головного мозга, коррекцию нарушения речи и психомоторного развития ребенка через физические движения, которые выполняют комплексно для развития и совершенствования определенных навыков.

Также определим дефиницию «психомоторное развитие».

Под данным термином следует понимать развитие (в данном случае, у ребенка) интеллектуальной и двигательной активности в зависимости от этапов взросления, врожденных и наследственных его качеств, благодаря чему происходит взаимодействие с внешней средой, т.е. это процесс закономерного онтогенетического изменения психики, морфологических и функциональных признаков организма, который находится в корреляции с возрастом.

Развитие психомоторное и речевое зависят друг от друга: нарушения речи сопровождаются нарушением психомоторного развития.

А, так как, человеческий организм сложная система, где все процессы связаны между собой, то корректируя психомоторное развитие ребенка, можно развивать речь.

Ученые называют следующие отклонения в психомоторной сфере детей с ОНР:

- отставание двигательного развития от возрастной нормы при отсутствии тяжелых двигательных пороков;
- несформированность техники выполнения движений;
- недостаточность двигательного тонуса;
- нарушение регуляции осознанных движений;
- недостаточность силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости (двигательных качеств);
- отставание от возрастной нормы мелкой моторики;
- затруднение в осваивании новых для ребенка движений.

Незрелость морфофункциональных структур мозга, ответственных за двигательную активность - является основной причиной таких нарушений. Таким образом, психомоторное развитие ребенка отражает становление разных отделов нервной системы ребенка в определенные периоды жизни.

О.Р. Лурия, Т.Г. Визель определили, что, важную роль в развитии речи

играет, в том числе, и ствол мозга, влияющий на полушария головного мозга. Использование развивающих физических упражнений приводит к активации всех отделов и структур головного мозга, что положительно влияет на развитие речевых центров³.

Также выполнение развивающих физических упражнений улучшает кровообращение в тканях, обогащает их кислородом, что приводит к улучшению моторики ребенка, улучшает самочувствие, снижает раздражительность.

Пример комплекса развивающих физических упражнений для детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи 3 степени:

1. Упражнение «Топор»: ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, пальцы сцепить «замком»; быстро поднять руки вверх, одновременно сделать вдох, затем резко наклониться вперед, опустить руки между коленями, произнести [УХ] на длительном выдохе (5 раз).

2. Поднимать и опускать плечи. Сводить и разводить плечи вперед-назад (5 раз).

3. Пройтись по прямой линии, плотно ставя стопы одна перед другой (5 раз в одну сторону и 5 раз в другую сторону)

4. Поместить указательный палец правой руки на средний, затем средний палец – на указательный, потом – правой руки, потом выполнить сразу на обеих руках (3 раза).

5. Прикоснуться правой рукой к левому уху, левой рукой (правая рука повернута влево) – к правому уху, хлопнуть в ладоши (5 раз).

Комплексы развивающих физических упражнений необходимо проводить в коррекционных группах учреждений дошкольного образования ежедневно в течение учебного года. Каждый комплекс должен стать неотъемлемой частью традиционной коррекционной работы логопеда.

Таким образом, можно заключить: использование развивающих физических упражнений - выступает дополнительным инструментом комплексной системной коррекционной работы, что способствует повышению эффективности коррекционной работы учителя-логопеда в коррекционных группах учреждений дошкольного образования, для детей с ОНР.

Список литературы

1. Акименко В.М. Развивающие технологии в логопедии. Ростов-на-Дону: Феникс. - 2011. - 153 с.
2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. М.: АСТ Астрель Транзиткнига. - 2005. - 384 с.
3. Шеремет М.К. Логопедия. - М.: Слово. - 2015. - 672 с.

³ Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. М.: АСТ Астрель Транзиткнига. – 2005. С. 86.

УДК: 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.Н. Адамчук, Ю.Н. Декопова

Детский сад комбинированного вида № 208 «Солнышко»

Аннотация. Данная статья раскрывает вопросы оздоровления детей в детском саду с помощью фитбола.

Ключевые слова: фитбол, мяч, оздоровительная гимнастика, упражнение, игра, дети.

Очень важным в физическом воспитании детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Всегда была и будет актуальной деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении, со временем она становится еще более важной. По данным неонатологов, в настоящее время только 5 % детей рождаются абсолютно здоровыми, остальные 95% имеют органические поражения головного мозга различной степени выраженности. Анализ состояния здоровья детей показывает, что доля здоровых детей становится ниже, а количество детей с хроническими заболеваниями, которые поступают в дошкольные учреждения, ежегодно растет.

Физкультурно-оздоровительному направлению в развитии дошкольников в современном дошкольном образовании уделяется непосредственно внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. С помощью шара возможно послать нужную информацию нейронам организма, которая запускает активную работу зрительных, вестибулярных, двигательных и тактильных нейронов, которые включатся в работу одновременно при работе с мячом.

Фитбол- гимнастика стала одним из современных методов коррекции деформационных процессов в мышечном корсете и опорно-двигательном аппарате ребенка. Это гимнастика на надувных мячах разного размера, она корректирует дальнейшее развитие деформации опорно-двигательного аппарата. Фитбол, в переводе с английского это «мяч для опоры», который используется в основном для коррекции опорно-двигательного аппарата, а также для того, чтобы сделать мышцы всего организма крепче и сильнее. Фитболы появились не так уж давно, но положительно себя зарекомендовали, особенно в работе с детьми, включая младенцев. Мэри Квинтон, физиотерапевт из Британии, первая, кто использовала эти мячи в лечебных программах

для младенцев. В 1955 году врач-физиотерапевт из Швейцарии Сюзан Кляйн-Фогельбах ввел упражнения с ортопедическим мячом в физической терапии при лечении и коррекции патологий нейро-развития В 80-х.г.г. Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата. В России фитболы используют на практике около 25 лет. Гимнастика с помощью гимнастического шара похожи на занятия на лошади. Тому, кто сидит на лошади также, как и на мяче надо постоянно балансировать и при этом конечно же задействованы многие группы мышц всего организма. При этом колебания мяча стимулируют работу органов желудочно-кишечного тракта, печени, коры надпочечников, почек. Также головной мозг начинает работать более активно что способствует его интеллектуальному развитию. Ну и конечно же фитбол укрепляет позвоночник и делает красивой осанку, укрепляет вены ног. У детей занятия с мячом вызывают массу положительных эмоций, они всегда интересны и дети с большим интересом включаются в работу. В младшем дошкольном возрасте мы можем использовать мяч сначала как ориентир, в подвижных играх, предложить детям добежать до мяча определенного цвета, распределить, например, предметы по цвету мяча и т.п. В старшем дошкольном возрасте возможности использования фитбола расширяются, добавляются подвижные игры такие как: «Прокати и догони», «Сбей цель», «Мяч вдогонку». В речевом развитии, когда дети разучивают стихотворения, при описании предмета в частности мяча и т.п., все это способствует не только физическому, но и умственному развитию детей. Логопед также может использовать фитбол при выполнении дыхательных упражнений. Если сидя на гимнастическом мяче выполнять пальчиковые игры, дыхательные упражнения, артикуляционную гимнастику, то эффективность упражнений увеличится.

Возможно выполнение упражнений на гимнастических мячах на музыкальных занятиях, существуют логоритмические упражнения на мячах, хороводные музыкальные игры, которые развивают слух ребенка и при этом положительно влияют на его физическое и эмоциональное развитие.

У гимнастики на фитболах нет противопоказаний, она всегда вызывает у детей положительные эмоции, проходит весело и непринужденно и при этом комплексно корректирует нарушения различных систем детского организма, укрепляет организм, развивает равновесие, координацию, чувство ритма, речь. Приводит все системы детского организма в норму при правильном использовании специалистом.

Список литературы

1. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика). - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. – 112 с.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / Под ред. С.О. Филипповой. СПб., 2005.

ВАРИАТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВ КАК СПОСОБ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ И АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ РЕБЕНКА С ОВЗ

Т.Л. Колесникова¹, И.С. Довгань¹, Т.И. Волченко²

¹ Детский сад № 61

² Детский сад комбинированного вида № 169

Аннотация. Активизация познавательной сферы ребенка с интеллектуальными нарушениями невозможна без включения в игровую и познавательную деятельность эмоций двигательного компонента. Опыт работы посвящен вариантам использования балансиров Бильгоу и Сибборд, как один из способов активизации процессов сенсорной интеграции.

Ключевые слова: дошкольник с ОВЗ; вариативность; балансиры; сенсорная интеграция; родители; развитие.

Почему именно балансиры были взяты нами в качестве основного оборудования для активизации процессов сенсорной интеграции? Работа с балансиром была начата в 2018 году и продолжается, благодаря рекомендациям нашего наставника Марковой Веры Александровны для работы в составе творческой группы в рамках федеральной инновационной площадки «STEM-образование» МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 169», в том числе по теме «Сенсорная интеграция».

Качели, карусели, горки – эти «тренажеры гравитационных способностей» практически исчезли с площадок детских садов. Балансиры отечественного производства доступны по цене, не занимают много места, в отличие от «качелей-корзинки» или «мешка совы». Балансиры более безопасны, особенно в приспособленном помещении. Так же их можно использовать вместе с другими пособиями вариативно.

Одним из лучших методов развития мозга являются процессы сенсорной интеграции. Мозжечковая стимуляция в частности. Поэтому упражнениями на равновесие можно повысить эффективность взаимодействия вестибулярной, зрительной, кинестетической, проприоцептивной систем.

Процесс психического развития ребенка происходит гораздо быстрее и эффективнее, чем выше его двигательная активность. Именно с этой работой - «тренировать мозг» ребенка с ОВЗ, то есть создавать условия для миелинизации, как можно большего количества аксонов - работа для балансиров.

На слайде №2 мы видим процесс адаптации к балансиром детей с разными диагнозами. Мальчика с проблемами вестибулярной системы и нарушением зрения, вначале весьма недоверчиво подошедшего к Сибборду, а через две недели показавшего один из лучших результатов баланса. И девочку, с эхолоалией, которая никак не могла отважиться стать на балансир Бильгоу. По моей просьбе родители приобрели носки с «тормозами», мы с ней их по-

гладили, надели, да еще взяли ее любимую корзинку с прищепками. Результат оказался хорош - качаясь на балансире, девочка, ранее молчавшая, стала играть с прищепками и повторять за мной «влево – вправо».

Первая доска Бильгоу была апробирована нами на детях групп «Особый ребенок» и с ЗПР, с неговорящими детьми. Мы использовали балансир в качестве мотиватора и ограничителя перемещений в процессе работы по методике Т.Н. Новиковой-Иванцовой, дополнив положение ребенок сидя на балансире, лицом к взрослому. Положительная динамика развития, благодаря активным и регулярным упражнениям в течение пяти лет – большая часть детей с ЗПР заговорили, стали гораздо более ловкими и внимательными.

Также, в следствии индивидуальной работы на балансирах, краткого эмоционального сопровождения движения речью (например, «вперед-назад»), активного включения радости и похвалы, возникли взаимное доверие и коммуникация уже на третьей неделе нашей работы в группе с детьми с ЗПР с использованием балансиров. Сотрудники сада были удивлены, что двое детей с РАС вдруг «заговорили». Да, это были эхоталии, но они были направлены на общение со взрослым.

Второй балансир – Сибборд отечественного производства появился недавно в моем арсенале. В комплекте идут карточки (слайд №3) с фирменными упражнениями с игровыми заданиями и комментариями, объясняющими, что они стимулируют. Уровень заданий, предлагаемый карточками производителя нацелен на работу с нормотипичным ребенком, поэтому хаотичен.

Предлагаем вашему вниманию фрагменты модифицированной нами «Адаптированной картотеки «Сибборд детская йога» на отечественных балансирах для работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью». Она была модифицирована с учетом дидактических принципов, одним из которых является принцип «от простого к сложному».

Адаптированные картотеки №1 и №2, 4 уровня маркировки сложности:

1-й - Упражнения при обычном положении борда - Неваяшка

2-й - Упражнения на перевернутом борде - Мышка

3-й - Парные упражнения, выполняемые вдвоем - Двойная звездочка

4-й - Упражнения повышенной сложности - Бабочка *

Фрагмент картотеки №1 (24 упражнения)

№ п/п	Наименование позы	Речевое сопровождение для говорящих детей
1	Неваяшка	Неваяшка влево-вправо, закачалась, словно пава. Медленно качается – куклой называется.
5	Фламинго*	Птица – розовый фламинго, очень ровно держит спинку. На одной ноге стоит, в небо весело глядит!
8	Двойная звездочка	Две звезды, спина к спине на краю стоим. Ноги врозь, и руки – врозь, в космос мы летим!
10*	Супергерой*	Я – супергерой, со мной суперсила! Могу посчитать, чтоб ракета ввысь взмыла. Внимание всем, начинаю обратный отсчет: 10,9,...1,0 – взлет!

Фрагмент картотеки № 2 (12 упражнений)

№ п/п	Наименование упражнения	Речевое сопровождение для не говорящих детей	Цель:
24	Сон	Сплю – проснулся. Сплю – проснулся! Потянулся – улыбнулся!	Вызвать желание закрыть и открывать глаза, движения по подражанию
18	Ветряная мельница	Машет мельница ух-ух-ух Лопастями ух-ух-ух!	Вызвать звукоподражание в движении
17	<u>Самолетик</u>	Летит самолетик У-У-У-У-У, Поет он песенку У-У-У-У-У!	Вызвать звукоподражание в движении
02	<u>Фламинго (Ворона)*</u>	Ворона стоит на правой ноге И кричит КАР-КАР-КАР!!!	Вызвать звукоподражание в движении с переключением

Для развития мотивации было придумано простое речевое сопровождение, включающее воображение и поясняющее алгоритм движений, либо элементы звукоподражания. Работу с балансирами пока проводим только индивидуально.

Были замечены индивидуальные трудности, с которыми встречаются дети (слайд № 5). На примере упражнения «Фламинго», один ребенок 5 лет испытывает сложности с положением рук, а 6 лет – ног. Тот же ребенок 5 лет совершенно пока не в состоянии раскачиваться, и даже стать вдоль оси балансира. А 6-летка – легко раскачивается и выполняет любые сложные упражнения на продольной оси. Индивидуализация подхода и положительная динамика – налицо.

Динамика развития, как правило наблюдается со второго месяца работы в развитии вестибулярного аппарата, внимания и переключаемости детей, занимающихся регулярно. Поступают благодарственные отзывы родителей, многие из них дома закрепляют успехи на дополнительном оборудовании, которое приобретают по нашим рекомендациям.

Список литературы

1. Айрес, Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития/ Э. Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 5-е изд. – М.: Теревинф, 2017. – 272с.
2. Журнал Развитие детей. /<http://journal.eltiland.ru/wp-content/uploads/2021/11/e-book-%E2%84%962.pdf/>.
3. Гравитация – забытое зерно развития ребенка. Мелоди Де Ягер, Олег Ефимов, Виктория Ефимова.

УДК: 373.21

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Т.А. Овсепян, С.М. Магомедова, Г.В. Тулаева
Детский сад «Сказка» структурное подразделение №149

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы взаимосвязи и активного применения образовательных и коррекционных методов в области физического и познавательного-речевого развития детей с ОВЗ.

Ключевые слова: физическое развитие; моторика; речевое развитие; психомоторика; познавательная активность; физическая активность.

Дошкольный возраст является важным периодом развития, особенно для детей, имеющих особенные образовательные потребности. В этом возрасте не только значительно быстро происходит психическое и физическое формирование, но и происходит становление малыша как личности. Основными показателями в этот период являются: уровень владения телом, овладение нормами речи, развитие предметной деятельности и познавательной активности.

Такие ученые, как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия проанализировали и подтвердили взаимосвязь общей, речевой моторики, а также стремление и способность познавать окружающий мир. Именно повышенная двигательная активность ребенка помогает лучше развиваться его речи, повышает мотивацию к взаимодействию с окружающей его средой. Опираясь на опыт своей работы, мы полностью убедились во взаимосвязи речевых и мыслительных компонентов с физическим развитием.

Характер двигательной активности также влияет на формирование детского организма в целом. Овладевая двигательным аппаратом и пользуясь им все лучше, ребенок осваивает пространственную ориентацию. В 5 лет функция равновесия значительно улучшается, и дети могут выполнять ряд упражнений, например, ходить по гимнастическому бревну, стоять на одной ноге. Развивается правильная координация движений рук и ног при ходьбе. Однако у детей с ОВЗ зачастую встречаются недостатки психомоторики (состояние двигательных функций), даже если отклонения в психофизическом развитии ребенка незначительны. Именно эти затруднения в психомоторном развитии являются прогностическим показателем неблагоприятного исхода в психическом и речевом развитии ребенка в дальнейшем. Выявить подобные отклонения у ребенка можно еще в раннем возрасте, что значительно упрощает задачу специалистов. Однако если коррекционная помощь не будет оказана своевременно, в дальнейшем это может привести к недостаткам двигательных функций во всех компонентах моторики: в общей (крупной), в мелких движениях кистей и пальцев рук и т.д. Несформированность лицевой и артикуляционной моторики приводят к невыразительности мимики, затруднениям, а в некоторых случаях невозможности овладения произношением звуков, сложных по артикуляции.

Речь, не только помогает ребенку общаться с окружающим миром, транслировать свое состояние и потребности, но и помогает в формировании движений. И наоборот, именно точное выполнение упражнений для всех частей тела совершенствует движение артикуляционных органов.

Мы заметили, что уровень физической подготовленности у дошкольников может быть успешно расширен при проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Соблюдая последовательность и системность обучения в соответствии с индивидуальными особенностями развития детей, учитывая уровень их подготовки, следует непрерывно повышать требования к качеству и количеству выполнения физических упражнений.

Нельзя игнорировать, что огромную роль играет преобладающее положение, которое получила правая рука. Особое внимание уделяют роли афферентных импульсов, идущих от кисти руки в кору головного мозга, способствующих речевому развитию. В этой связи мы можем прийти к заключению, что кисть руки – такой же полноценный орган речи, как и артикуляционный аппарат, и что проекция кисти руки – это еще одна речевая зона мозга. По мнению физиолога М.М. Кольцовой, с раннего возраста мощным средством повышения работоспособности коры мозга и стимуляции речевого развития является тренировка пальцев рук. Наибольшую пользу в этом случае приносят игры, помогающие в развитии двигательных функций кисти. Например, это могут быть всевозможные игры с мячом. Такие игры в своей работе очень часто используют учителя-логопеды, потому что подобные игры помогают отвлечь ребенка от проблем речи и превращают образовательный процесс в развлечение.

Л.С. Выготский отмечал, что высшие формы регуляции двигательной сферы опираются на социальное взаимодействие людей. Индивидуальное развитие произвольных движений, по его мнению, начинается с того, что ребенок становится способным выполнять движения по словесной инструкции взрослого, после чего слово становится способом саморегуляции. В этот период развития особенно активны органы восприятия – слух, зрение, обоняние, осязание и вкусовые ощущения, с помощью которых малыш познает окружающий мир.

Исследования М.Ю. Кистяковской, Н.М.Шелованова показали плотную взаимосвязь между физической активностью ребенка и уровнем его обучаемости. С увеличением двигательного опыта детей увеличивается и их уровень интеллектуального развития. Во время выполнения общеразвивающих упражнений ребенок знакомится с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, колючий, мягкий, холодный и т.п.), учится ориентироваться в пространстве.

Поэтому в процессе организации двигательной активности детей, мы стараемся уделять внимание развитию зрительного и слухового восприятий. Перед началом активности важно познакомить ребят с используемым оборудованием, предложить познакомиться со свойствами и качествами инвентаря.

Дети не только воспринимают предметы, но и запоминают словесные обозначения их качеств. Когда дети начинают знакомство с основными цветами, важно обращать внимание воспитанников на цвет физкультурного инвентаря, оборудования, игрушек, задавать соответствующие вопросы. Подвижные игры тоже могут стать отличным способом для закрепления цвета.

Например, ребенок может отнести какие-либо атрибуты в обруч или на коврик такого же цвета.

Активные игры, игры-соревнования, хождение по гимнастическим дорожкам могут способствовать закреплению навыков сравнения и группирования предметов по цвету, фактуре, твердости и другим свойствам предметов. Подвижные игры отлично помогают ребенку научиться ориентироваться в пространстве, познакомиться с пространственными понятиями.

Умение сосредоточиться на звуке - очень важная особенность человека. Невозможно научиться понимать обращенную речь, слушать собеседника, если эта способность не развита. И тут на помощь снова могут прийти занятия физкультурой, активные игры, динамичные упражнения на музыкальных занятиях. Ребенок учится сосредотачиваться на звуках, различая звучание знакомых ему ранее предметов. Например, при прослушивании музыкальной композиции ребенок может услышать звук бубна, колокольчика, барабана. Или сосредотачиваться при выполнении упражнения на свистке инструктора по физической культуре.

Необходимо не забывать про особенности развития у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата – для них актуально использовать игры малой подвижности. Но это совсем не значит, что их нельзя совмещать с изучением новых навыков, закреплением знаний цвета, форм и т.д.

Подобные игровые упражнения и задания используются, как специалистами, так и воспитателями, во время проведения физкультурных занятий, при проведении утренней гимнастики, гимнастики пробуждения, и отлично подходят в качестве игр на свежем воздухе во время прогулки.

Список литературы

1. А.Р. Лурия. Лекции по общей психологии – СПб.: Питер, 2006.
2. Игнатъева С.А., Блинков Ю.А.// Логопедическая реабилитация детей с отклонениями в развитии, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
- 3 .Поваляева М.А.//Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике, 2006, Ростов-на-Дону, издательство Феникс.

УДК: 373.203.71

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

В.А. Лаврененкова, И.В. Рябкова
Детский сад № 54

Аннотация. Обоснована важность синтеза физкультуры и музыки, что обеспечивает бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей.

Ключевые слова: физическое развитие; музыка; дети; физкультурное занятие.

Физкультурные занятия в детском саду являются неотъемлемой частью образовательного процесса и направлены на укрепление здоровья детей, повышение их двигательной активности, развитие физических умений и навыков.

Музыка и движение непрерывно связаны, так как музыка обладает большой силой воздействия на эмоциональную сферу, поэтому сопровождение физкультурных занятий музыкой является мощным средством, пробуждающим эмоции.

Синтез музыки и физических упражнений повышает качество выполняемых упражнений, поднимает настроение, повышается работоспособность, активизируется внимание.

Выполнение физических упражнений под музыку оптимизирует деятельность внутренних систем организма, улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений, также благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую системы, а значит укрепляет здоровье детей.

Музыка имеет также релаксационный эффект, снимает напряжение, помогает детям двигаться синхронно, укрепляет коллектив. На физкультурных занятиях музыка должна звучать эпизодически: во время ходьбы, бега, прыжков, общих упражнений и при проведении некоторых подвижных игр.

Особую роль играет музыка при проведении спортивных празднеств. Музыкальное сопровождение несет в себе заряд положительных эмоций и задает особый праздничный настрой, желание активно двигаться.

Какие же музыкальные произведения могут быть использованы? Это могут быть и народные мелодии, классическая музыка, современные композиции, популярные детские песни, мелодии из мультфильмов, а также звуки природы.

Важно обратить внимание и на использование технических средств для музыкального сопровождения. Музыка, звучащая в записи является более яркой для восприятия, так как в ней используется звучание разных музыкальных инструментов, но на этапе разучивания, а также для детей младшего дошкольного возраста больше подходит живое исполнение. Так как оно дает возможность выдерживать тот темп, который подходит для данной категории детей, а также можно делать акцент на сильные доли, что облегчит точное выполнение физических упражнений. В живом исполнении, изменяя темп и динамику музыкального сопровождения, мы помогаем ребенку вырабатывать четкость, чувствовать ритм и амплитуду движения, а также оказывать индивидуальную помощь.

Сопровождение музыкой физкультурных занятий и утренней гимнастики является наиболее качественной формой для понимания характера движений, улучшения координации, улучшения осанки, благотворно влияет на организм в целом.

Музыка превращает занятие физкультурой в маленький праздник, который мы готовы дарить детям каждый день.

Список литературы

1. С.И. Бекина. Музыка и движение // М.: Просвещение. – 1984 г.
2. Е.И. Елисеева. Ритмика в детском саду : метод. пособие // М.: Перспектива – 2016 г.

УДК: 796.011.1

СПОРТ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ

Е.В. Пыкэлэу, М.Е. Скандарян
Детский сад № 54

Аннотация. Статья об исключительной важности спорта в жизни детей, подчеркивая его положительное влияние на физическое здоровье, социализацию и эмоциональное благополучие, формируя крепкую основу для будущего благополучия и успеха.

Ключевые слова: Спорт; дети; физическое здоровье; социализация; эмоциональное благополучие; развитие личности; будущее; успех.

Физическая активность играет ключевую роль в развитии детей дошкольного возраста, способствуя не только их физическому здоровью, но и общему развитию. В этом возрасте дети находятся на стадии активного формирования своего телосложения, координации и когнитивных навыков.

Одним из важных аспектов спорта для дошкольников является развитие моторики. Занимаясь физическими упражнениями, дети улучшают свою координацию и гибкость, что влияет на общую физическую подготовку. Это также способствует формированию правильной осанки и развитию мышечного корсета.

Кроме того, спорт способствует социальному взаимодействию. Участие в групповых занятиях развивает коммуникативные навыки, уважение к другим и умение работать в коллективе. Дети учатся следовать правилам и развивают чувство ответственности, что является важным аспектом социализации.

Спортивные занятия также оказывают положительное воздействие на когнитивное развитие. Дети развивают логическое мышление, координацию движений и улучшают свою концентрацию. Эти навыки будут важными в дальнейшем обучении и повседневной жизни.

Не менее важным аспектом является формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста. Спорт в дошкольном возрасте помогает предотвращать проблемы с лишним весом и устанавливает основу для активного образа жизни в будущем.

Спорт играет неотъемлемую роль в жизни детей, оказывая положительное влияние на их физическое, эмоциональное и социальное развитие. С

самого раннего детства активность и движение становятся важным компонентом заботы о здоровье растущего организма.

Также одним из ключевых аспектов занятий спортом у детей является физическое здоровье. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, развитию костной системы и формированию здорового образа жизни. Дети, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень энергии и лучшую устойчивость к стрессам.

Важной составляющей спорта для детей является социализация. Участие в командных видах спорта развивает навыки сотрудничества, терпимости и уважения к партнерам. Дети учатся понимать правила и дисциплину, что положительно сказывается на их поведении в повседневной жизни.

Спорт также способствует эмоциональному равновесию детей. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, что помогает справляться с стрессом и поддерживать позитивное настроение. Занятия спортом также учат детей управлению эмоциями, самоконтролю и целеустремленности.

Не менее важен аспект развития личности. Спорт формирует в детях качества лидера, учит инициативе и самодисциплине. Эти навыки становятся фундаментом для успешной адаптации в обществе и будущих достижений.

В заключение, Физическая активность в жизни детей дошкольного возраста необходима не только для физического развития, но и для формирования социальных и когнитивных навыков. Поддерживая здоровый образ жизни с самого начала, родители и педагоги помогают детям строить основу для полноценного и счастливого будущего. Включение спорта в жизнь детей – это инвестиция в их будущее. Он не только поддерживает физическое здоровье, но и формирует целый комплекс навыков, необходимых для успешной и счастливой жизни. Родители и педагоги могут вместе создать условия для того, чтобы спорт стал неотъемлемой частью детского ежедневного расписания.

Список литературы

1. Большая детская энциклопедия. Том 20. Спорт, издательство Аванта +; Большая книга о спорте, хочу стать чемпионом; Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях: Спорт, 2016.

2. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр: учеб. -метод. пособие / Н.И. Дворкина. – Советский спорт, 2005.

3. Гамова, С.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: метод. рекомендации к выполнению контрол. работ для студентов заоч. формы обучения / С.Н. Гамова. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2017.

УДК: 796.011.1

РАЗВИВАЮЩИЕ ПЕДАЛИ: ВАЖНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДОВ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья обращается к роли велосипедов в жизни детей дошкольного возраста, подчеркивая их влияние на физическое, социальное и психологическое развитие. Описываются выгоды велосипедов в формировании моторики и координации движений, а также их положительное воздействие на костно-мышечную систему.

Ключевые слова: велосипеды; дети дошкольного возраста; физическое развитие; социальные навыки; моторика и координация; общение и игра; развивающие занятия; педагогический подход.

В детстве каждый поворот – это не только увлекательное приключение, но и ключ к развитию. В этой статье мы рассмотрим, почему велосипеды играют важную роль в жизни дошкольников, внесших несметные выгоды в их физическое, социальное и психологическое благополучие.

Первый шаг на велосипеде – это не только крутить педали. Это активность, которая развивает моторику и координацию движений. Велосипед становится великолепным инструментом для формирования осанки и укрепления мышц, подготавливая малышей к будущим физическим вызовам.

Велосипеды играют ключевую роль в физическом и психологическом развитии детей дошкольного возраста. Эти двухколесные чудеса не только предоставляют детям возможность весело провести время, но и вносят вклад в их общий рост и развитие.

Во-первых, велосипеды способствуют формированию моторики и координации движений. Когда малыши крутят педали, они улучшают свою способность контролировать тело и поддерживать равновесие. Этот процесс развивает мелкую моторику рук и ног, что является важным этапом в физическом развитии.

Во-вторых, катание на велосипеде способствует развитию костно-мышечной системы. В этом возрасте детский организм активно формируется, и занятия велоспортом способствуют укреплению костей и мышц. Это особенно важно в предупреждении проблем с осанкой и ожирением.

Однако, важность велосипедов простирается далеко за физическое благополучие. Групповые поездки на велосипедах способствуют формированию социальных навыков – дети учатся взаимодействовать, совместно играть и уважать правила. Это важный этап в формировании будущих членов общества.

Развивающие занятия на велосипеде также стимулируют позитивное психологическое воздействие. Открытие новых мест, самостоятельность и ощущение достижения формируют уверенность в себе и самооценку.

Таким образом, велосипеды становятся неотъемлемой частью детской жизни, подарив маленьким путешественникам не только радость от катания,

но и ценные уроки, которые с ними навсегда. Каждый крутой момент на велосипеде – это не просто еще одна поездка, а важный этап в их общем пути к физическому и социальному успеху.

Список литературы

1. Л.А. Варич, Н.Г. Блинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации [и др.]. – Кемерово : [Кемер. гос. ун-т], 2012;
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учебник] для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013;
3. Ким, Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие / Т.К. Ким; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2015.

УДК: 159.922.6

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

И.С. Емельянова, Л.В. Ямбаршева
Детский сад «Сказка» структурное подразделение № 150

Аннотация. В данной работе исследуется организация образовательного процесса педагогов-психологов по развитию эмоционально-волевой сферы детей с особыми воспитательными потребностями в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: образование; педагог; психолог; индивидуализация; инклюзивное; адаптация; самооценка; дошкольный.

В настоящее время все больше признается важность эмоционально-волевого развития детей с особыми воспитательными потребностями в дошкольных учреждениях. Дети с особыми воспитательными потребностями (ОВЗ) нуждаются в особой поддержке и внимании для полноценного развития своих эмоционально-волевых способностей. Развитие эмоционально-волевой сферы играет решающую роль в формировании позитивной самооценки, установлении отношений с окружающими людьми и успешной адаптации в современном мире. Педагог-психолог становится центральной фигурой в образовании детей с ОВЗ, оказывая помощь не только им, но и их семьям. Именно поэтому актуальность изучения процесса образования педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ в дошкольном учреждении необходима для создания оптимальной образовательной среды и повышения качества образования для всех детей, вне зависимости от их особенностей.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, у которых есть физические и/или психические проблемы, которые ограничивают их способность ведения нормальной жизнедеятельности. Эти проблемы могут быть врожденными, унаследованными, приобретенными или вызванными травмами [1]. Исследование эмоциональной сферы у таких детей является важным, так как эти проблемы могут влиять на их эмоциональное состояние. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях помогает этим детям лучше адаптироваться в обществе. Для оказания эффективной помощи детям с ОВЗ важно понимать законы психического развития ребенка и уметь применять их на практике. Аффективно-волевая сфера, которая обозначает эмоциональный и волевой потенциал личности, играет ключевую роль в саморегуляции человека и его взаимодействии со средой. У детей старшего дошкольного возраста обычно наблюдается спокойная эмоциональность и отсутствие сильных эмоциональных вспышек по незначительным поводам. Они способны управлять своими эмоциями и поведением.

Однако у детей с ОВЗ часто возникают особенности в эмоционально-волевой сфере, такие как нарушения в аффективной сфере. Это может привести к трудностям в произвольной регуляции их поведения. Некоторые из них могут быть излишне возбудимыми, в то время как другие могут быть слишком заторможенными. В поведении возбудимых детей преобладает стойкая аффективная возбудимость, психическая неустойчивость, такие дети расторможены. Попадая в условия дошкольного образовательного учреждения, такие особенности ребенка проявляются трудностями в общении со сверстниками и педагогами, усвоении норм и правил поведения в группе, трудностями в соблюдении правил в совместных играх со сверстниками [2].

Легко и быстро возбуждаясь, такие дети могут быстро уставать, переутомляться, в то же время они могут отказаться от продуктивной деятельности, отказаться от начатого ими урока, не доведя его до конца. Для них характерна импульсивность, ребенок может начать плакать, бурно проявлять реакции гнева, ярости. Дети могут быть склонны к конфликтам, агрессии. Часто дети вступают в спор с учителями (взрослыми), злятся, теряют терпение, ругаются. Не выполняя требования и просьбы воспитателя, ребенок может намеренно раздражать взрослого. Дети с ограниченными возможностями часто не признают собственных ошибок, но пытаются обвинить в них других, из-за чего часто возникают конфликты со сверстниками.

Особенностями эмоциональной сферы у других детей могут быть высокая ранимость, обидчивость, поведение характеризуется застенчивостью. Таким детям часто свойственно большое количество страхов, они неуверенны в себе и не решительны, при этом дети предпочитают не участвовать в совместных играх с другими детьми, а держаться подальше, и часто в дошкольной группе такой ребенок предпочитает постоянно находиться рядом с воспитателем ("прилипнуть"). Из-за сильной привязанности к матери (или близкому родственнику) дети очень тяжело переживают "разрыв" - необходимость быть самостоятельно в группе дошкольного образовательного учре-

ждения. Еще одна особенность заключается в том, что дети очень легко обижаются и плаксивы (даже по самому незначительному поводу), такому ребенку кажется, что его обижают все дети, и он часто жалуется учителю на других детей [3]. Незрелость и проблемы эмоционального развития у детей с ограниченными возможностями также характеризуются трудностями в понимании детьми собственных чувств и эмоций, а также чувств окружающих, что, в первую очередь, отражается на проблемах общения с окружающими и особенностях игры со сверстниками, которая является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Эмоциональная подвижность или заторможенность часто способствует возникновению и закреплению таких негативных черт характера, как угрюмость, безынициативность, депрессия, упрямство, агрессивность. Эмоции играют ключевую роль в психической жизни человека, особенно в детском возрасте. Они пронизывают каждый аспект нашей жизни, влияя на наше отношение к другим людям и нашу самооценку. Эмоции могут как стимулировать наше поведение и активность, так и замедлять и подавлять нашу деятельность. Для детей, особенно тех, у кого есть ограниченные возможности здоровья, важно создавать условия, которые помогут исправить их эмоциональные недостатки. Эмоциональное и волевое развитие играют важную роль, влияя на их взаимодействие с окружающими. Понимание и поддержка эмоционального развития у таких детей требует постепенного, терпеливого и систематического подхода. Основная цель заключается в уменьшении эмоционального дискомфорта, развитии устойчивости и способности к саморегуляции, а также коррекции их самооценки. Это включает в себя устранение негативных эмоциональных реакций, таких как агрессивность и тревожность. Важным методом коррекции эмоционально-волевой сферы детей является игра, которая является основной формой деятельности в дошкольном возрасте и способствует их развитию [4].

В заключение можно отметить, что организация образовательного процесса педагогов-психологов по развитию эмоционально-волевой сферы детей с особыми воспитательными потребностями в дошкольных учреждениях является актуальной и важной задачей в современном образовательном контексте. Развитие эмоционально-волевой сферы имеет существенное значение для успешной адаптации и полноценного развития детей с ОВЗ. Педагог-психолог выступает в роли главного проводника в этом процессе, внося большой вклад в формирование позитивной самооценки, укрепление волевых качеств и эмоциональной саморегуляции у детей [5].

При организации образовательного процесса для детей с ОВЗ необходимо учитывать их индивидуальные особенности и потребности, создавая для них комфортную и поддерживающую образовательную среду. Тесное сотрудничество педагога-психолога с родителями и коллегами позволит обеспечить максимальную поддержку и эффективность в развитии эмоционально-волевой сферы детей. Понимание актуальности изучения и оптимизации образовательного процесса для педагогов-психологов в данной области по-

может создать оптимальные условия для развития всех детей, независимо от их особенностей. В целом, дальнейшее развитие и исследование этой темы будет способствовать улучшению качества образования и обеспечению более равных возможностей для всех детей. Педагоги-психологи играют важную роль в формировании будущего поколения, их работа и усилия направлены на поддержку и успешное развитие каждого ребенка.

Список литературы

1. Михайлова Ю.В. и др. Взаимодействие учителя-дефектолога и педагога-психолога по коррекции и развитию познавательной и эмоционально-волевой сферы у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья //Общество, педагогика, психология: теория и практика. – 2021. – С. 301-305.
2. Гензе Н.И., Захарова О.Д., Самсонова Н.В. Развитие эмоционально-чувственной сферы у детей с овз дошкольного возраста посредством музыкально-дидактических игр //Печатается по решению редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «Белгородский институт образования». – 2020. – С. 147.
3. Ильина А.Ю. Арт-терапия как один из видов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья //Педагогическая деятельность как творческий процесс. – 2022. – С. 221-226.
4. Егорова Е.Н., Удовенко Н.В. Полифункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты как средство развития эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья // Дети севера: здоровье, развитие, образование. – 2022. – С. 46-52.
5. Поленкова Г.В., Подольская Л.С., Хворова Н.В. Развитие эмоционально-нравственной сферы детей с задержкой психического развития в условиях дошкольного образовательного учреждения // Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, инновации. – 2019. – С. 74-76.

УДК: 373.21

ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА РАЗВИТИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.П. Биливитина, Н.В. Емельянова
Центр развития ребенка – детский сад № 171

Аннотация. В статье раскрывается о значении и видах игр дошкольников с учетом возраста воспитанников и задач воспитания, представленных в Федеральной образовательной программе и программе воспитания; приведены особенности проектирования среды в детском саду и развития сюжетной игры дошкольников.

Ключевые слова: воспитатель, дошкольная образовательная организация, сюжетная игра, ролевая игра, развивающее пространство.

Ребенок в детском саду развивается через осуществление деятельности, характерной для определенного возраста. Ребенок дошкольного возраста раз-

вивается через осуществление сюжетно-ролевой игры. Организация деятельности дошкольника происходит под влиянием действий педагога, социальных и материально-технических условий среды, сверстников.

Для организации сюжетно-ролевой игры дошкольников педагогу необходимо учитывать виды детской деятельности, признаки игры, особенности формирования игры у дошкольников. Учет подходов к классификации игр О.С. Смирновой демонстрирует комплексный подход к организации детской игры в детском саду: продуктивные, познавательно-исследовательские, подвижные и сюжетные. Данная классификация построена на принципе выделения средств и целей игры.

Сюжетно-ролевые игры входят в подгруппу сюжетных игр, имеющих сценарий, присвоение ролей, наличие атрибутов соответствующей роли, правила развития и завершения определенного сценария (сюжета). Сюжетные игры подразделяются на режиссерские и ролевые. Отличительной чертой режиссерской игры является наличие неодушевленных объектов – игрушек, которые наделяются ролями и участвуют в реализации сценария на правах одушевленных. Отличительной чертой ролевой игры является распределение ролей между сверстниками с участием или без участия взрослого, присвоением роли каждому – «Я-продавец», «Ты-покупатель» и так далее.

Развитие и поддержка игры дошкольников нуждается в соответствующем оборудовании: материалы различного функционального назначения (полифункциональные), игрушки-персонажи (куклы, животные), маркеры пространства (посуда, мебель, одежда для персонажей), предметы оперирования и маркеры роли (продукты, костюмы для детей, атрибуты различных профессий). На основании оборудования моделируется развивающая предметно-пространственная среда в помещении группы с учетом возраста детей. Моделирование пространства группы педагог осуществляет с учетом методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы, реализуемой в системе дошкольного образования с 01.09.2023 года. Следовательно, педагогам необходимо было провести анализ и модернизацию игрового пространства детского сада до начала реализации программы. Выше перечисленные параметры и характеристики будут способствовать повышению качества аналитической деятельности педагогов детского сада при модернизации пространства развития сюжетно-ролевой игры дошкольников.

Список литературы

1. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» - URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа: Консультант-Плюс - Текст: электронный.

2. Самоходкина, Л. Г. Понимание педагогической деятельности: сущность понятий "эффективность" и "результативность" / Л. Г. Самоходкина. - Текст: непосредственный // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным уча-

стием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста". - Краснодар, 2020. - С. 234-235.

3. Самоходкина, Л. Г., Бредун Т. Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 142-143.

4. Тупичкина Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников// Теория и практика общественного развития. – 2013. - № 1. С. 123-130.

5. Федосова И. Е. Концепция мониторинга качества дошкольного образования Российской Федерации - Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. - 46 с.

УДК: 159.922.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Стадник¹, А.А. Дубовова²

¹ Детский сад комбинированного вида № 6

² Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности показателей мотивации, произвольности внимания у детей дошкольного возраста. Также выявлены особенности сформированности показателей технической подготовленности по аэробике у детей дошкольного возраста. Установлены корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации, произвольности внимания и технической подготовленности аэробикой у детей дошкольного возраста, доказывающие необходимость развития психологических показателей в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: аэробика, мотивация, произвольность внимания, дошкольный период, корреляции.

В последнее время особую популярность приобретают занятия аэробикой, в том числе в детском возрасте. Она представляет собой особый вид гимнастики, основывающийся на аэробных упражнениях, которые выполняются под музыку. Музыка способствует выполнению в определенном темпе, ритме предложенных заданий [4].

Эффективность психологической работы именно в дошкольный период заключается в том, что данный возрастной этап является сенситивным периодом для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, приобщением ребенка к спорту, а также для развития свойств психики, к ко-

торым относится произвольность внимания [1, 2, 3, 5]. Также было установлено, что дети дошкольного и младшего школьного возраста обладают большей восприимчивостью к обучению по сравнению со взрослыми.

Цель исследования: изучить особенности психологической готовности детей дошкольного возраста к освоению техники аэробикой.

Полученные результаты показывают сниженный уровень мотивации к выполнению предложенных упражнений по аэробике. Данный уровень свидетельствует о проявлении внешней мотивации. Это доказывает то, что дети дошкольного возраста менее заинтересованы самими занятиями, нет полного понимания об аэробике, а более направлен их интерес на новое, интересное, инвентарь, музыку, игру и общение с друзьями.

Аналогичные результаты были установлены по показателям произвольности внимания. Детям дошкольного возраста было сложно правильно выполнить задания, с учетом всех инструкций. Это можно объяснить как несформированностью изучаемого показателя, так и возрастными особенностями, поскольку дошкольный возраст является периодом, в котором происходит активное развитие показателей когнитивной сферы, их произвольности.

Результаты по показателям технической подготовленности аэробикой свидетельствуют о том, что для данной возрастной группы респондентов более легкие задания, не требующие сложных инструкций, соответствовали уровню выше среднего. Уровень выполнений заданий, имеющих сложное техническое содержание, был ниже среднего.

Между изучаемыми психологическими показателями (мотивация, произвольность внимания) и показателями технической готовности выполнения упражнений аэробики были выявлены статистически достоверные взаимосвязи. Так установлено, что чем выше уровень сформированности показателей мотивации, произвольности внимания, тем выше были результаты по показателям технической подготовленности аэробикой, а также с меньшим процентом ошибок выполняли технически сложные элементы.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о важности планомерного включения в занятия по физической культуре, тренировочного процесса упражнений, игр направленных на развитие психологических показателей у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Дробышева, К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры / К.А. Дробышева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. - Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Краснодар. - 2021. - С. 115-116
2. Дубовова, А.А. Психологическое сопровождение как фактор эффективности в подготовке юных акробатов-прыгунов / А.А. Дубовова // Материалы международного

психолого-педагогического симпозиума памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова «Научное наследие профессора В.А. Родионова». - Москва. - 2017. - С. 34 – 38.

3. Мамий, Т.А. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания / Т.А. Мамий, М.С. Душко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - № 12. 2022. - С. 76-78.

4. Пархоменко, Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прищук // Материалы международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ». 2019. - С. 138-140.

5. Распопова, А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры младших школьников / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 575-577.

УДК: 373.203.71

СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИХ ДОО

Ю.А. Давыденко

Детский сад комбинированного вида № 172

Аннотация. Статья посвящена организации совместной физкультурно-спортивной деятельности родителей и детей с целью получения наиболее эффективных результатов в физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, дошкольники; родители, педагоги, совместная деятельность, спортивно-развлекательные мероприятия, игры детства.

С момента рождения ребенка родители заботятся о его развитии, не только интеллектуальном и духовном, но и физическом. Роль родителей в физическом воспитании детей очень велика. Если же родители, устав после трудового дня, предпочитают тихие сидячие игры, или позволяют детям играть на компьютере или других гаджетах, то о воспитании здорового, т.е. физически развитого и активного ребенка не может быть и речи.

В соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, а также Федеральным государственным стандартом дошкольного образования – физическое развитие и воспитание – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника.

Педагоги дошкольных учреждений разрабатывают различные направления спортивных мероприятий оздоровительной и развлекательной направленности для приобщения дошкольников к физической культуре. Но только совместные усилия всех участников образовательного процесса, могут принести наиболее ощутимые результаты.

В нашем детском саду педагогами подготовительной к школе группы выстроена система работы в области физического воспитания и развития по приобщению семей воспитанников к совместной деятельности «Игры детства». Отличительной чертой деятельности является опора на социальный опыт старшего поколения, а именно знакомство детей с играми из детства их родителей.

Целью проведения данных мероприятий является:

Формирование (полноценной физически развитой личности) физической культуры ребенка, укрепление семейных нравственных ценностей в процессе совместных с родителями занятий, приобщение детей к здоровому образу жизни посредством подвижных дворовых игр.

Поколение мам и пап современных дошкольников основное время досуга проводили на свежем воздухе, играя в «Прятки», «Жмурки», «Пятнашки», «Казачи-разбойники», «Классики», «Резиночки», «Тише едешь дальше будешь», «Море волнуется раз», «Съедобное-несъедобное», «Вышибалы», «Выше ножки от земли», «Салочки», «Городки», «Цепи-цепи кованные», и зимние: «Царь горы», «Снежки», «Снежная крепость» и др. При минимальном инвентаре (мяч, мел, резиночки), эти игры способствовали необходимой для возраста физической активности. Поколению родителей дошкольников еще довелось в эти игры играть. В настоящий момент многие дошкольники на улице находятся только в сопровождении родителей.

В связи с этим перед педагогами ДОО были определены следующие задачи:

для детей:

- стимулирование двигательной активности дошкольников;
- формирование интереса к систематической физкультурно-спортивной деятельности;

- активизация нравственного развития личности ребенка в процессе подвижных дворовых игр;

для родителей:

- повышение мотивации родителей к совместным подвижным играм со своими детьми;

- получение родителями практических знаний по досуговой совместной деятельности с детьми: подвижных игр, спортивных развлечений.

- повышение значимости передачи социального опыта посредством подвижных дворовых игр.

Тесное сотрудничество педагогов ДОО и родителей является неотъемлемой частью физкультурно-спортивной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Сотрудники ДОО выступают инициаторами сотрудни-

чества с родителями, их профессиональный опыт помогает установить долговременные контакты.

Для этого педагогами ДОО, согласно системе работы в области физического воспитания и развития по приобщению семей воспитанников к совместной деятельности «Игры детства» используются следующие формы взаимодействия:

- Мастер классы родителей по обучению играм "Игры детства";
- развлечение с участием пап "Казачьи разбойники";
- развлечение с участием мам "Веселые резиночки";
- викторины на закрепление правил и названий в играх "Угадай, что за игра?", "Кто быстрее назовет";
- совместные физкультурно-досуговые мероприятия "Самый спортивный папа";
- физкультурно-досуговые мероприятия для мам "А ну-ка мамы";
- изготовление картотеки с подвижными дворовыми играми "Игры детства";
- развлечение для детей и родителей "Праздник нашего двора".

Проведя большую работу и с детьми и с родителями, мы отметили, что старшее поколение с большим удовольствием окуналось обратно в детство. Как интересно было мамам состязаться в умении прыгать на резиночках. Самой популярной деятельностью среди пап стало обучение играм. Они с удовольствием составляли график и следили за тем, чья очередь обучать детей играм детства.

Родители остались под большим впечатлением от такого вида деятельности со своими детьми, легко выходили на связь и пробовали новое во взаимодействии с детьми и детским садом. Немалый отклик это оставило в сердцах детей, во-первых потому, что дети обучались чему-то новому, и не просто играм, а играм детства их родителей, во-вторых потому, что дети испытывали гордость и неподдельные эмоции видя своего родителя в центре внимания, повторяя при этом "Это мой папа!", "А это моя мама научила!", "А это мой папа победил!" и проч.

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что совместные детско-родительские спортивно-развлекательные мероприятия «Игры детства» содействуют повышению уровня физического развития и укреплению здоровья дошкольников, способствуют гармонизации детско-родительских отношений и передаче культурного наследия из поколения в поколение. Ведь личный пример родителей – это фактор, который имеет самое действенное значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста, а детский сад является мотиватором и проводником грамотности родителей в области физического воспитания своих детей.

Список литературы

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе /Л.В.Антонова. - Москва :ЛАДА, 2010. - 128 с.
2. Козуб М. В. Психолого-педагогические условия развития детско-родительских отношений : учебное пособие / М. В. Козуб ; Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 92 с.
3. Лялина Л. А. Народные игры в детском саду : методические рекомендации / Л.А. Лялина. - Москва : Сфера, 2009. - 96 с.
4. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры / Е.А. Покровский. - Санкт-Петербург ; Москва : Речь : Сфера, 2009. - 184 с.
5. Сидорова Т. А. Взаимодействие с родителями и сотрудниками образовательного учреждения: учебное пособие / Т.В.Сидорова.- Москва: КНОРУС, 2022. - 266 с.

УДК: 376.42

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ДО

А.А. Воленская, Т.В. Сердюкова
Детский сад «Сказка»

Аннотация. В статье рассматриваются направления формирования жизненных компетенций у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: жизненные компетенции; дети с ОВЗ; ФГОС; коррекционно-развивающая работа.

Вопрос о формировании жизненных компетенций у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является предметом обсуждения во всем мире. Последнее десятилетие в нашей стране повлияло на переосмысление содержания коррекционной работы благодаря модернизации образования, а именно введению Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования (ФГОС до). Именно в содержании ФГОС утвердились два важных дополняющих друг друга компонента: «жизненные компетенции» и «академические достижения». Формирование и овладение детьми жизненных компетенций обеспечивает их успешное развитие в окружающем мире в настоящее время, тогда как академический компонент – это проекция использования приобретенных умений в будущем. Однако, именно формирование и адаптация к жизненным ситуациям характеризует успешную самостоятельную жизнь ребенка.

Жизненные компетенции – это те знания, навыки и умения, а также способы их применения, которые необходимы ребенку для максимально независимого и самостоятельного функционирования. Соответственно для

улучшения качества жизни ребенка с ОВЗ важно сформировать такие жизненные умения, как: навыки личной безопасности, самообслуживание, бытовые навыки, социальные, домашний досуг. Процесс обучения и воспитания детей с ОВЗ нельзя построить на основе понимания традиционных методов и педагогических принципов. Важным аспектом в работе воспитания и обучения служит – практическая необходимость и жизненная значимость. Одним из основных направлений работы педагога становится практическая подготовка детей с ОВЗ к самостоятельной жизни. У данной категории детей формирование и развитие жизненных компетенций процесс достаточно долгий и трудоемкий, в силу имеющихся у них индивидуальных ограничений и нарушений. Данный процесс у детей с ОВЗ не происходит самостоятельно и произвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы педагогов, специалистов, родителей, которое учитывает зону актуального и ближайшего развития ребенка.

Соответственно содержание коррекционно-развивающей работы в дошкольном учреждении с детьми имеющих ограниченные возможности здоровья направлено в основном на:

- развитие предметной деятельности (манипулятивно-предметная, предметно-практическая).

- овладение навыками коммуникации (взаимодействие и общение со взрослыми и детьми).

- развитие социально-бытовых умений в повседневной жизни. Формирование навыков самообслуживания (правил личной гигиены), стремление к самостоятельности и независимости в быту, помощи другим людям в быту.

- развитие игровой деятельности (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры).

Предметная деятельность (манипулятивно-предметная, предметно-практическая) подразумевает собой совместную деятельность взрослого и ребенка, в процессе которой последний знакомится с основными действиями и функциями предметов. Это такой вид деятельности, который характеризуется освоением ребенком общественно выработанных способов действий с предметами. Предметная деятельность делится на:

- Манипулятивно-предметная деятельность, где деятельность (игра) не имеет конкретной цели, потому что для ребенка ценны сами по себе действия (манипуляции) с предметами, с помощью манипулирования с предметом ребенок выделяет его качество, признаки и свойства что способствует развитию восприятия;

- Предметно-практическая деятельность – деятельность, направленная на развитие и реализацию творческого потенциала, внимания, восприятия, зрительно-двигательной координации, наглядно-образного мышления детей пространственных представлений.

Коммуникативная деятельность, включает в себя умение получать информацию от собеседника и уточнять ее (задать вопрос, выразить свое мнение и т.д.).

Умение корректно выражать свои чувства (отказ, недовольство, благодарность и т.д.), делиться своими впечатлениями, воспоминаниями, перенимать жизненный опыт других людей. Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт (не быть назойливым, быть благодарным и др.).

Социально-бытовая ориентировка (социально-бытовые навыки) подразумевает освоение устройства домашней жизни, разнообразия повседневных бытовых дел (покупка, приготовление еды, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды, поддержание чистоты в доме, создание уюта и т.д.), предназначения умения использовать окружающих в быту предметов и вещей. Умение ориентироваться в пространстве помещения (группы, мест общего пользования).

Игровая деятельность является основной деятельностью в дошкольном возрасте. Разыгрывая и моделируя различные социальные ситуации через игру, дети приобретают и расширяют свой социальный опыт, а наличие атрибутов аналогичным тем, что они видят во взрослой жизни помогает воспроизвести правильную обстановку вызвать нужный эмоциональный отклик.

Коррекционно-развивающая работа должна быть направлена на практическую сферу деятельности ребенка, поскольку те направления, которые были описаны выше, являются источником знаний об окружающем мире.

Дети с ОВЗ рассматриваются как личность, которая имеет те же права, что и другие люди, но в силу индивидуальных особенностей данной категории детей необходимо оказывать помощь. Соблюдая правило своевременного включения ребенка в систематическую коррекционно-развивающую работу, ребенок с ОВЗ может достичь оптимального для него уровня развития.

Список литературы

1. Баряева Л.Б., Гаврилушкина, О.П., Зарин, А., Соколова, Н.Л. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – Санкт-Петербург.: КАРО, 2007. - 90 с.
2. Баряева Л.Б., Логинова, Е.Т., Лопатина, Л.В. Обучение грамоте детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: Пособие для учителя. – Санкт-Петербург.: СО-ЮЗ, 2004. – 48с.
3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / И.М. Бгажнокова. – Москва: ВЛАДОС, 2012. – 239 с.
4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / И.М. Бгажнокова. – Москва: ВЛАДОС, 2007. – 181 с.
5. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011. – 475 с.
6. Шипицына Л.М.: Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - СПб, 2004.

УДК: 159.922.6

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.В. Голяк, М.Л. Антоновская
Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»

Аннотация. Дошкольный возраст – это период жизни, во время которого детский организм испытывает значительные изменения как в физическом, так и в психологическом аспектах. В этот период закладывается здоровье взрослого человека. Один из основополагающих факторов, способствующих здоровому развитию – это двигательная активность.

Ключевые слова: «дошкольный возраст», «анатомо-физиологические особенности», «психологические особенности», «физическое воспитание».

Физическая культура является важным компонентом в формировании личности человека, обеспечивающим гармоничное и здоровое развитие организма. Латинское выражение «mens sana in corpore sano» (здоровый ум в здоровом теле) несомненно точно отражает важность и суть физической культуры.

О благотворном влиянии физических упражнений на состояние здоровья, человеку известно более 7000 лет, начиная еще с древних китайских и греческих цивилизаций. Тем не менее первые научные работы, доказывающие этот факт, появились только в конце 1800-х и начале 1900-х годов, когда посредством эпидемиологических исследований, было доказано, что люди практикующие малоподвижный образ жизни более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям по сравнению с теми, которые ведут активный образ жизни. А современные научные работы подтверждают важность физических упражнений в поддержании не только соматического здоровья, но и нейропсихологического состояния.

В разные исторические периоды физической культуре придавали разное значение. В современном мире люди все больше стремятся вести седентарный образ жизни, причиной тому развитие новых технологий и автоматизация рабочих процессов, что минимизирует физическое участие человека.

Но наряду со взрослыми малоподвижному образу жизни подвержены и дети, чьи детские физиологические потребности в двигательной активности притупляются интересом к современным гаджетам. А ведь здоровье взрослого человека закладывается еще с раннего детского возраста.

В виду сильной занятости родителей, дошкольным образовательным учреждениям следует брать на себя активную роль в физическом воспитании детей.

С точки зрения организованного педагогического процесса, физическое воспитание можно рассматривать, как интегративный способ развития физических навыков и психологических качеств ребенка.

Физические упражнения и физическая нагрузка должна коррелировать с физическими возможностями детского организма. Для развития ребенка действовать надо в зоне ближайшего развития, но со строгим учетом его ана-

томо-физиологических особенностей, которые варьируют от возраста к возрасту, и индивидуальных характеристик.

В дошкольном возрасте детский организм испытывает ряд существенных изменений. Это период активного роста опорно-двигательного аппарата, при этом рост мышечной системы отстает от роста скелета. Слабые мышцы и связки влияют на быструю утомляемость ребенка при физической нагрузке. Дети не могут стоять долго на ногах, удерживать одно и то же положение. С трудом координируют одновременно движение верхних и нижних конечностей.

Ребенок дошкольного возраста имеет ряд анатомо-физиологических особенностей. Голова в соотношении с туловищем большая, при этом ноги короткие. Это приводит к тому, что детям, особенно младшего дошкольного возраста, сложно удерживать равновесие в движении, они часто спотыкаются и падают, но как правило без каких-либо существенных последствий. В этом возрасте ребенок продолжает набирать рост и вес, но не такими высокими темпами как в раннем возрасте. Ритм роста за год в среднем составляет примерно 6 см в высоту и 2 кг в массе.

Особенно слабо развиты мышцы грудной клетки и позвоночника. Можно отметить определенную последовательность в развитии мышечной системы. В первую очередь развиваются большие (длинные) мышцы рук и ног, что позволяет ребенку производить широкие движения, являющиеся основой ходьбы, метания, ползания и лазания. После 5 лет более активно развиваются мелкие (короткие) мышцы конечностей, позволяющие ребенку совершать мелко-моторные движения требующие большей точности.

У пятилетнего ребенка растет потребность в движении, он становится очень динамичным. Это хорошая почва для развития не только опорно-двигательного аппарата, но и ряда систем внутренних органов, в том числе и нервной системы. Вариативные движения стимулируют разные центры нервной системы, регулирующие эти движения.

При постоянной двигательной активности присущей ребенку дошкольного возраста, большую нагрузку испытывает на себе сердечно-сосудистая система. При этом сердечные мышцы работают в пределах нормы, благодаря тому, что у ребенка относительно широкие сосуды и сердцу не приходится преодолевать сопротивление со стороны сосудистой системы, кровь свободно циркулирует. Тем не менее, сердце дошкольника не должно подвергаться длительной и изнурительной нагрузке, стоит во время физической активности делать частые и короткие паузы.

Несовершенство развития дыхательной системы, узкие верхние дыхательные пути в совокупности со слабыми развитыми мышцами грудной клетки приводит к тому, что у ребенка дошкольного возраста дыхание поверхностное, часто легкие недостаточно вентилируются, а при легкой простуде, дыхание и вовсе может сильно нарушиться.

В этом возрасте активно развивается центральная нервная система, что является основным условием для физического и психического развития ре-

бенка. А частое возбужденное состояние коры головного мозга выражается тем, что ребенок постоянно активен, всегда готов к любым действиям.

В дошкольном возрасте ребенок проходит новый этап психического развития. В этом периоде происходит постепенный, но интенсивный процесс перестройки его личности, расширяется его сфера интересов, его способностей, ребенок осознает существование и значение правил, а также свою роль и обязанности. Тем самым правила игры становятся для ребенка более понятными, осознанными и ребенок легче их принимает.

Аффективная сторона психического развития выражается быстрым переходом из одного состояния в другое, чрезмерным проявлением радости при выполнении действий, удовлетворяющие его физические потребности в движении.

Зная возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, педагог будет стремиться давать им задачи и включать их в игры с правилами, соответствующими их уровню развития, избегая при этом перегруз и переутомление детского организма, которые могут иметь негативные последствия на здоровье ребенка.

Анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка младшего дошкольного возраста позволяют ему овладеть навыками организованной ходьбы и бегу в заданном направлении («По тропинке», «Утка и утята», «Паравозик»), с обходом препятствий, с изменением направления движения, с остановками и стартами по сигналу («Поезд на вокзале»), а также двигаться в заданном темпе. В этом же возрасте ребенок способен совершать прыжки с места, подниматься по гимнастической лестнице, овладеть вело-бегом на трехколесном велосипеде.

В среднем дошкольном возрасте ребенок может выполнять изолированные движения разными сегментами своего тела, в то же время эти движения становятся более динамичными и точными, растет амплитуда движений. Ребенок способен хорошо удерживать равновесие и выполнять координированные движения. Приобретение этих навыков позволяет ребенку участвовать в различных организованных подвижных играх, требующих выполнения комплекса движений, заниматься танцами и гимнастикой.

В старшем дошкольном возрасте потребность ребенка в движении растет. Благодаря относительно хорошо развитым психомоторным навыкам, детей данного возраста можно привлечь к физкультурным активностям, включающим в себя элементы спорта, такие как бег, метание, броски мяча в корзину или ворота и т.д. Организовать физкультурные активности можно в рамках различных соревнований и эстафет.

Стремление к движению и динамизм, свойственные детям дошкольного возраста, могут стать удобным инструментом в руках педагога. С помощью организованной двигательной активности (включающей в себя совокупность двигательных действий направленных на вовлечение определенных групп мышц, которые в меньшей степени вовлекаются при спонтанной двигательной активности) дети познают разнообразные формы движения, обре-

тают уверенность в своих силах, становятся более общительными и инициативными, и что немаловажно укрепляют свое здоровье.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука.
2. Ермилова Е.Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста. Молодой ученый. 2013, № 9, 363-365.
3. Berryman J.W. Exercise is medicine: a historical perspective. Curr. Sports Med. Rep., 2010, 9, 195-201.
4. Blair S.N. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br. J. Sports Med, 2009, 43, 1-2.

УДК: 373.203.71

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Я.Е. Гордиевская, З.В. Шапочка

Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»

Аннотация. Усвоенные осознанно знания будут основой для развития у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельность, инициатива, физическая культура, дошкольники.

Одной из особенностей поведения ребенка дошкольного возраста является постоянная двигательная активность. Важнейшая задача в работе с дошкольниками – формирование здоровьесберегающего поведения у дошкольников, которое имеет своей целью предупреждение травматизма и формирование соответствующего двигательного поведения. Прогулки на игровых площадках, посещение спортивных секций, занятия в детском саду сопровождаются перемещением воспитанников по различным поверхностям. Очень важно обучить детей основным движениям с целью закрепления техники бега, ходьбы, прыжка, метания, подлезания и ее применения не только в специально созданных условиях и предлагаемых обстоятельствах.

В дошкольном возрасте дети овладевают различными видами ходьбы: умением ходить на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием коленей, а также выполнением таких видов физической активности как подлезание, бег, прыжки, метание разными способами. Зачастую подобное разнообразие действий рассматривается педагогами как способ физического развития воздействием на различные группы мышц и системы организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костной). Дошкольники, постигнув та-

кую богатую палитру способов передвижения, пребывают в уверенности, что подобные специальные умения могут пригодиться только на занятиях физкультурой, а в повседневной жизни эти знания словно прячутся в невидимый сундучок полученных, но редко применяемых умений.

Очевидный вывод напрашивается сам собой – у детей отсутствует сознательный выбор способа действий.

В раннем дошкольном возрасте необходимо придавать важное значение такому качеству при выполнении движения как его эффективность. Ребенок при помощи педагога должен получить минимальный объем знаний о том, как наиболее рационально применять способы движения как в игровых ситуациях, так и в повседневной жизни.

Ребенку будет намного легче ориентироваться в разнообразии названий и обозначений при выполнении различных видов физической активности если педагог сформулирует суть, сущность, базовую основу, которой дошкольник сможет овладеть.

Возьмем к примеру такой вид физической активности как метание и сформируем связь вида и способа осуществления действия. Метание осуществляется на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Метание на дальность – это направление усилия на овладение правильным приемом в осуществлении броска, а при метании в цель все внимание дошкольника концентрируется на попадании в предлагаемый предмет. Если способ броска связан с частью тела, которая является ведущей при выполнении упражнения и ребенок знаком с обозначением способов метания, то он может без усилий определить как ему осуществить движение в предлагаемых обстоятельствах и название послужит подсказкой для выполнения.

Базовую основу знаний следует сформулировать и при обучении ползанию, для которого очень важно уделить внимание положению головы во время осуществления движения: препятствие не должно быть задето и голова занимала такое положение, чтобы исключить случай травматизма у ребенка.

Осознанно усвоенные знания будут основой для развития у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности.

Если мы говорим о высоком уровне самостоятельности в деятельности у дошкольников, то подразумеваем умение бесконтрольно и без помощи взрослого привычные действия в новых условиях или предлагаемых обстоятельствах.

Рассмотрим показатели развитой самостоятельности, определенные в дошкольной педагогике:

- выполнение работы по личной инициативе с заострением внимания на необходимости исполнения тех или иных действий;
- выполнение работы без посторонней помощи контроля взрослых;
- осознанность действий, наличие элементарного планирования (ребенок понимает цель работы, прогнозирование ее результата, выбор наиболее ра-

ционального способа действия для его достижения);

- умение адекватно оценивать свою работу, а также осуществлять контроль;

- умение действовать в новых условиях.

Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами, который с легкостью применяет в предлагаемых обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В связи с тем, что овладение различными движениями у дошкольников происходит постепенно и последовательно, то и развитие самостоятельности в выполнении тех или иных двигательных действий одновременно находится на разных этапах, что благоприятно сказывается на регулировании психологической и физиологической нагрузки во время занятий физической культурой.

Список литературы

1. Котенева О.Н. Развитие самостоятельности и инициативности дошкольников на занятиях физической культурой в условиях реализации ФГОС ДО / О.Н. Котенева, Л.К. Талькова. Вопросы дошкольной педагогики. - 2017. - №2.

2. Воспитываем дошкольников самостоятельными: Сборник статей – Российский гос. Пед. Университет им Герцена, СПб: Детство-ПРЕСС 2000.

3. Юдина Е.Г. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Е.Г. Юдина, Е.В. Бодрова. - Москва: Рыбаков фонд 2019.

УДК: 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ

В.В. Молдован, О.В. Мазур
Центр развития ребенка – детский сад № 63

Аннотация Методы обучения выбираются и используются в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями развития дошкольников. Разнообразие методов обучения обеспечивает результативность в ходе педагогической работы, которая в свою очередь должна быть максимально ориентирована на индивидуальность каждого воспитанника.

Ключевые слова: плавание; обучение; дошкольное образование.

Одной из основных задач Федеральной образовательной программы дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является плавание, в процессе которого укрепляется костно-мышечная система, улучшается осанка, развивается и

укрепляется дыхательная система, улучшается работа сердца, легче переносят болезни. Чем раньше ребенок начинает заниматься плаванием, тем выше его иммунитет и меньше частота и продолжительность простудных заболеваний.

Однако в детских садах инструктора по физической культуре сталкиваются с такими проблемами, когда не все дети хотят заниматься в бассейне или не все родители доверяют своего ребенка инструктору по физкультуре и не разрешают посещать занятия. Причинами такого поведения могут быть страхи, не понимание значимости занятий плаванием для детского организма, незнание особенностей организации работы с детьми в бассейне и недостаточно тесный контакт с инструктором по физической культуре (отсутствие мотивационной работы).

В нашем детском саду организация образовательного процесса в бассейне опирается на системное и комплексное проведение занятий. Разработана программа и диагностические карты, помогающие педагогу осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывать его возрастные особенности и физическую подготовку.

На основе диагностических карт предоставлять индивидуальные задания, игровые упражнения для достижения наилучшего результата.

Важным моментом в работе с детьми младшего и среднего возраста является использование преимущественно игровых форм обучения: игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные, бессюжетные. В более старшем возрасте при обучении плаванию включаются эстафеты, игры с элементами соревнования. Игры и развлечения в воде лучший способ развития социальных навыков у детей.

В занятия включаем элементы аэробики. Использование музыкального сопровождения обогащает занятия и вносит в процесс обучения эмоциональную составляющую. Детям нравится выполнять движения под музыку, процесс обучения становится более интересным и эффективным.

Особый интерес у детей вызывают упражнения с предметами: нудолсами (поролоновыми палками), мячами и обручами. Для обучения воспитанников ориентироваться в воде с открытыми глазами используем пестрые камешки, резиновые игрушки, пластмассовые тарелки различного цвета. Такие упражнения очень эффективны для укрепления мышц и улучшения физической формы. Они также могут помочь улучшить гибкость, координацию работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, преодолевая сопротивление воды, могут равномерно развить всю мускулатуру, сделать мышцы более сильными, эластичными и выносливыми.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли воспитанникам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

Список литературы

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/Под. ред. А.А. Чеменовой. – 2-е изд. перераб. - – СПб.: «Издательство «Детство-Пресс», 2022;
2. М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Двигательная деятельность детей 5-7 лет – СПб.: «Издательство «Детство-Пресс»: 2017;
3. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. - М.: ТЦ Сфера, 2014;
4. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» (спортивно-ориентированный аспект) / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016.

УДК: 373.21

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т.А. Гурбанова, Г.Н. Журавлева, И.В. Скубак
Детский сад комбинированного вида № 184

Аннотация. Авторами рассмотрены особенности духовно-нравственного воспитания современных дошкольников с учетом федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и внедрения новой федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО). Предлагается обратить внимание на использование авторских технологий.

Ключевые слова: дошкольники, духовно-нравственное воспитание, качество образования, воспитательно-образовательная работа, технологии.

Важной задачей государственной образовательной политики Российской Федерации является обеспечение современного качества образования, в том числе и дошкольного. Система дошкольного образования по ФГОС одним из направлений обозначила вектор на всестороннее личностное, морально-нравственное, патриотическое и другие виды воспитания.

Система дошкольного образования постоянно изменяется, совершенствуется, обновляется. Она выполняла и выполняет важнейший социальный заказ общества, является одним из факторов его развития.

Согласно включенной с 1 сентября 2023 года в деятельность детских садов Федеральной программы образования дошкольного образования, ду-

ховно-нравственное и патриотическое воспитание выходят на первый план. Следует отметить, что за последние десятилетия наблюдалось некоторое снижение педагогического воздействия по этим направлениям. Большинство исследователей считали, что подрастающее поколение естественным образом, без особых усилий со стороны педагогов, растет духовно-нравственным и воспитанным в патриотическом духе. К сожалению, результаты такого подхода частично оказались не такими, как ожидалось.

Федеральная образовательная программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования, одной из которых является: «создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины» [1].

В старшем дошкольном возрасте дети уже осознанно понимают, что к традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся любовь к Родине и малой родине (месту своего рождения и проживания); уважение к своему народу; любовь к своей семье и интерес к ее истории. Воспитатель ведет работу по культивированию патриотизма, гражданственности. Старшие дошкольники знакомятся с такими понятиями, как служение Отечеству и ответственность за его судьбу. Педагогическое воздействие способствует также формированию у детей основ высоких нравственных идеалов, важности в жизни творческого и созидательного труда. В настоящее время особенно важной работой воспитателя ведется расстановка приоритетов духовного над материальным в понимании детей. В этом плане педагогу следует вести разъяснительную работу о том, что духовные качества личности более ценны, чем приобретенные вещи, которых, например, нет у сверстников. Вместо хвастовства или превозношения себя над другими, следует проявлять взаимопомощь и взаимоуважение, справедливость и коллективизм. Важно проявлять милосердие и делать добрые поступки по отношению к более слабым, пожилым, людям с ограниченными возможностями здоровья и другое.

Содержание дошкольного образования ориентировано на формирование у ребенка основ духовно-нравственного облика личности, определение личных и усвоение общечеловеческих ценностей, перечень которых, в понимании русского менталитета, довольно обширен.

Воспитательно-образовательная работа по направлению духовно-нравственного развития в условиях детского сада осуществляется воспитателями, психологами, методистами, музыкальными работниками и другими сотрудниками. Все они должны быть, прежде всего, духовно-нравственными личностями, с которых ребенок может брать пример. Поэтому у воспитателей, организующих взаимодействие с детьми, должны быть сформированы личностные духовно-нравственные качества, а также теоретические и практические знания. Вторым важным условием духовно-нравственного воспитания является продуктивное сотрудничество и взаи-

модействие воспитателя с детьми с учетом не только группового, но и индивидуального подхода. Позиция педагога должна исходить из интересов ребенка и перспектив его дальнейшего развития, как полноправного члена российского общества.

В.М. Меньшиков, О.С. Ильина указывают на социально-педагогические условия успешной организации духовно-нравственного воспитания в дошкольных образовательных учреждениях и предлагают ряд технологий, которые с успехом можно использовать в образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста. [3, 4].

Помимо традиционных технологий, рекомендуется применять авторские, созвучные по духу месту проживания дошкольника. В качестве примера, можно рассмотреть технологии и методы духовно-нравственного воспитания старших дошкольников в Краснодарском крае. К ним можно отнести:

1. Изучение детьми истории Кубани, знакомство с ее героями и известными людьми края.

2. Знакомство дошкольников с обрядами, праздниками, песенно-музыкальным фольклором кубанского казачества. С традициями, обычаями и духовно-нравственными ценностями казаков.

3. Знакомство детей с народными промыслами, художественными и литературными произведениями Кубани.

4. Подготовка к участию и участие в казачьих народных праздниках, таких как «День города Краснодара», «День станицы»,

5. Изучение казачьих игр и забав, направленных на формирование воли, духа, товарищества, взаимовыручки.

5. Тематические встречи «Казачьи посиделки», «Физическое и духовное воспитание казачат», «Казачьи православные традиции» и другие.

Изучение основ духовно-нравственного воспитания на основе казачьих традиций, создаст основу для организации воспитательно-образовательной работы педагога с дошкольниками, а также внесет вклад в качественное обновление системы дошкольного образования [2].

Таким образом, организация процесса духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста в стенах детского сада должна проводиться с учетом ФГОС и Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Следует учитывать и культурно-нравственное наследие малой родины, того места, где проживают дети. Комплексное использование технологий в духовно-нравственном воспитании детей 5-6 лет повышает эффективность обозначенного процесса и способствует духовному росту подрастающих граждан нашей страны.

Список литературы

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» // Российская газета от 28.12.2022.

2. Гончарова, О.В. Традиции воспитания детей в казачьей семье и общине как основа для создания духовно-нравственной развивающей среды воспитания подрастающего поколения / О.В. Гончарова, О.В. Забровская // Концепт. – 2018. – № 9. – С. 751-758.

3. Меньшиков, В.М. Социально-педагогические условия успешной организации духовно-нравственного воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / В.М. Меньшиков, О.С. Ильина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2018. – №4 (48). – С. 106-115.

4. Меньшиков, В.М. Духовно-нравственное воспитание в дошкольном образовательном учреждении: задачи, принципы, содержание, технологии / В.М. Меньшиков, О.С. Ильина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2019. – №3 (47). – С. 104-117.

УДК: 373.21

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА

И.А. Каменева, О.А. Сухарева, Г.М. Юлдашева
Детский сад № 163, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития личностного и профессионального потенциала педагога посредством программы наставнической деятельности «Школа трансформации и достижений».

Ключевые слова: личность педагога, личностный и профессиональный потенциал, наставничество, программа.

Гуманистическая парадигма в образовании вновь привлекла интерес к проблеме личности педагога, его развитию и саморазвитию. Постоянно изменяющееся общество предъявляет совершенно новые требования к самосознанию субъектов образовательного процесса.

Необходимость формирования и развития современной личности педагога диктуется потребностями общества в людях нестандартных, умеющих мыслить творчески, совершать открытия на благо человечества. А решение этого вопроса находит свое отражение в процессе развития таких качеств педагога, как самостоятельность, ответственность, уверенность в себе, с проекцией на ребенка, семью в целом. Эти категории позволяют человеку не просто задумываться над «неразрешимыми проблемами», а ставить новые задачи, находить на них решения и с уверенностью реализовывать их, отвечая за свои действия.

Вопросы личного и профессионального становления педагога рассматривались нами в рамках реализации муниципальной инновационной площад-

ки по теме «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога». Одним из аспектов исследуемой темы стал блок «наставничество».

Быть наставником, значит не только помогать молодому педагогу освоиться в азах педагогической деятельности, оказывать методическое содействие при организации образовательного процесса, что регламентируется приказом, работой по плану, точками контроля, в том числе внешнего. Быть наставником значит быть человеком, который сам знает, сам понимает, сам выбирает, является примером и этим заряжает наставляемого на активную жизненную позицию в своей социальной жизни и в выборе своего дальнейшего пути. Быть наставником - значит быть человеком, который несет ответственность за свои поступки и понимает, что он является примером для окружающих, так как каждое его действие может быть ретранслировано и воспроизведено.

Каждый наставник должен быть немного «психологом». Психолог как профессия относится к помогающим, но все же заставляет, побуждает нуждающемуся помочь самому себе. Наставник – иная категория. Наставник берет ответственность за своих подопечных. При этом основываясь на изречении древнегреческого философа Гиппократата «Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно», мы считаем что основополагающим фактором в научении и развитии педагога все же является его личное желание, которое необходимо пробудить, что и является основной задачей нашего проекта. Поэтому системное психолого-педагогическое сопровождение наставляемого педагога строится поэтапно, а определение маршрута развития педагога основывается на данных его первичной самодиагностики и последующего выбора курса своего личностного и профессионального развития и, следовательно, выбора «своего» наставника.

Подбор диагностического инструментария для оценки личностного и профессионального потенциала педагога осуществлялся на основе всестороннего анализа. В нашей работе фундаментальными стали методы исследования актуальных способностей личности по Н. Пезешкиану. Данный метод позволяет определить базовые возможности каждого педагога, заложенные природой; определить сферы, которые требуют коррекции или развития и восстановить баланс личности. Анализ актуальных способностей позволяет определить глубину личности педагога и выстроить стратегию дальнейшей работы и взаимодействия, опираясь на индивидуальные особенности.

Данный вариант наставнической деятельности оформлен нами в проект программы «Школа трансформации и достижений», состоящей из блока диагностики и блока – курсов личностного и профессионального развития: «Я – физический» (цикл занятий направленный осознание себя целостного и развитие физических навыков, необходимый для педагога), «Я – практический» (цикл занятий направленный на развитие профессиональных навыков и компетенций), «Я – творческий» (цикл занятий, направленных на развитие творческого потенциала педагога), «Я – духовный» (цикл занятий направленный на стабилизацию эмоционального состояния, развитию эмоциональ-

ной устойчивости, духовного развития личности педагога), «Я – реальный» (цикл занятий направленный на выстраивание коммуникации, принятие себя).

Проведение диагностических и практических занятий с педагогами, предполагает наличие личностно-развивающего пространства для встреч и взаимодействия. Создание развивающего пространства (коворкинг-студия) в условия дошкольной организации возможно за счет оптимизации времени использования музыкального зала, спортивного зала, зон рекреаций, кабинета педагога-психолога, кабинета дополнительного образования, трансформации их внутреннего наполнения, с учетом специфики направлений программы по развитию личностного и профессионального потенциала педагога.

Каждый курс ведет педагог-наставник. Особенностью обучающих и развивающих тренингов по каждому курсу, является их сжатость во времени – не более 15 минут, что позволяет не перегружать наставляемого педагога и оптимизировать его рабочее время.

Сама программа развития личностного и профессионального потенциала педагога «Школа трансформации и достижений» включает в себя «наставнический блок», и предполагает, по завершению курса для педагогов, уже добившихся значительных результатов в своей профессиональной практике, возможность участия в наставнической деятельности.

Участники рабочей группы прошли повышение квалификации по профилю инновационной работы на образовательном маркетплейсе Edutoria от Сбербанка «Вклад в будущее»: личностное развитие детей и взрослых; методики развития личностного потенциала в учебном и воспитательном процессе.

Первый год реализации нашего проекта заложил основу для продуктивного претворение в жизнь намеченных результатов и позволил определить цель и ключевые задачи второго этапа.

В век все большего проникновения готовых алгоритмов работы и компьютерных решений, общение в мессенджерах - все большую актуальность приобретает переориентация потребностей на «человеческое в человеке»: творческое начало, культурные аспекты, индивидуальные и коллективные ценности, универсальные «компетенции XXI века», а также «живое» общение, которые не смогут компенсировать цифровые технологии. Поэтому так необходимо создать пространство комфортное для саморазвития педагогов и их активное взаимодействия.

Данная форма наставничества позволит перезапустить профессиональную инициативу педагогов, создать профессиональные взаимообучающиеся сообщества, мотивированные на работу по развитию личностного потенциала педагога и как следствие – ребенка.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал, 2004, 25(3), 17–24.
2. Бизяева А.А. Психология думающего учителя: Педагогическая рефлексия. – ПГПИ им. СМ Кирова, 2004.

3. Гунзунова Б.А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета, 2016, 2(66), 76–80.

4. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. – М.: Смысл, 2009.

5. Зелигман М. Как научиться оптимизму: Советы на каждый день. – М.: Вече – Персей – АСТ, 1997. Кожевникова М. Автономия учителей // Образовательная политика, 2016, 4(74), 47–59.

6. Колесникова А.Д., Ефанова М.И. Осознанный педагог – основа образования / Воспитание как стратегический национальный приоритет: Международный научно-образовательный форум. Часть 4. – Уральский государственный педагогический университет; главный редактор Б. М. Игошев, 2021. С. 338–342.

7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия // Институт позитивной психотерапии, 2008.

8. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал // Институт позитивной психотерапии, 2005.

9. Пезешкиан Н. 33 и 1 форма партнерства // Институт позитивной психотерапии, 2005.

10. Пезешкиан Н. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение // Институт позитивной психотерапии, 2013.

УДК: 373.203.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Т.В. Стоякина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования современных инновационных методик для физического развития детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: ФГОС, дети дошкольного возраста, нетрадиционные практики физического воспитания.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, основными задачами образовательной области «Физическое развитие» становятся формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, а также развитие физических качеств.

В современной системе образования дошкольные образовательные организации приобретают большую свободу в выборе содержания, методов и средств развития воспитанников.

В соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь, Закон РФ «Об образовании», ФГОС ДО, в детских садах города Краснодара в рамках вариативной части основной образовательной программы, внедряются различные современные технологии, которые способствуют физическому и психическому развитию дошкольников.

Современный ребенок 6-7 лет должен отличаться своей любознательностью, умением быстро вовлекаться в новый интересный процесс, способностью быстро адаптироваться к меняющимся условиям современной жизни. К сожалению, на практике зачастую нам виден иной образец дошкольника - пассивный, интересующийся гаджетами, не умеющий играть и дружить, страдающий гиподинамией.

Двигательная активность ребенка – это залог физического и психического здоровья дошкольника. Современные детские сады стараются максимально вовлечь ребенка в двигательный процесс. В настоящее время существует много нетрадиционных (для дошкольных образовательных организаций) практик физического воспитания. Анализ интересов и возможностей детей дошкольного возраста показал, что им нравится больше всего передвигаться на индивидуальных средствах мобильности (беговел, самокат, велосипед); заниматься с помощью фитболов; выполнять упражнения в игровой форме на занятиях по йоге и стретчингу и т.д.

В рамках вариативной части основной программы в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 130», воспитанники занимались по программе «Здоровый малыш», с использованием элементов йоги, стретчинга, дыхательной гимнастики, танцевальные и акробатические элементы. Детям нравится перевоплощаться в различных животных, птиц; участвовать в двигательных «сказках». В процессе игры и творческого раскрытия ребенок непроизвольно овладевает основными двигательными навыками.

В МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 173» воспитанники занимались по методике с использованием фитболов. Использование больших гимнастических мячей помогает решить множество двигательных задач: развитие силы, выносливости, координационных способностей, гибкости; повышает интерес к занятиям по физической культуре. Важным мотивационным фактором для дошкольного возраста было восприятие фитбола как игрового элемента, что немало важно для восприятия ребенка дошкольного возраста.

В МБДОУ Мо г. Краснодар «Детский сад № 93» дошкольники занимались по методике с использованием средств индивидуальной мобильности (беговел, самокат и велосипед). Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий с помощью средств индивидуальной мобильности влияют на физическое развитие ребенка. Передвижение на данных средствах развивает находчивость, смелость, чувство равновесия, координационные способности, умению управлять своими движениями и т.д.

Предлагаемые варианты использования вариативной части образовательной программы в ДОО, позволяют значительно расширить возможность

использования различных инновационных средств и методик, способствующих разностороннему физическому и психическому развитию современного дошкольника.

Список литературы

1. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2004. - 72 с.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. № 1155 г. Москва «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Стоякина, Т.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами фитбол-аэробики / Т.В.Стоякина // Тезисы докладов VI международной научно-практической конференции «Современные ценности дошкольного детства, мировой и отечественный опыт» (г. Анапа, 28-30 марта 2019 г.). - С. 141-142.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
Е.Г. Борисенко ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	3
Н.В. Иванова, И.В. Макрушина МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
Н.В. Иванова, И.В. Макрушина МОДЕЛЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ.....	11
А.А. Абуздина КАДРОВЫЙ ДЕФИЦИТ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	16
Л.Г. Самоходкина, М.О. Волгина ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ....	19
А.Ю. Частоедова ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ	21
О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад К ВОПРОСУ О ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	26
О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	29
А.А. Акулинич, С.К. Григорьев ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ У МОЛОДЫХ ИГРОКОВ В РЕГБИ.....	33
А.Н. Горбачева GOOGLECLASSROOM КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ.....	36

Титаренко И.В., Ошкин Е.Д., Никитин И.Д. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОМАНДЫ В ФУТБОЛЕ.....	39
А.Л. Ворожбитова, В.Г. Петрякова О ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ НЕЙРОСЕТЕЙ В ОБРАЗОВАНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	42
С.В. Крылов, А.И. Величко ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА НА ЕГО УМСТВЕННЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ	45
В.В. Левченко, Н.В. Иванова ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	50
О.М. Чусовитина РЕГИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СИБГУФК В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	54
А.И. Мельников, А.В. Белый ПОТЕНЦИАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	58
М.Ю. Щенникова, Ю.Ю. Вишнякова, Т.М. Овсяк ПОДГОТОВКА КАДРОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ.....	62
Т.М. Трегубова АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ИДЕИ И ДИВЕРСИФИКАЦИЯ	66
А.Р. Сташ РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СУДЕЙСТВЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ	71
С.Н. Стародубцев, В.Д. Пекшев, В.М. Тамбовцев НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОГНОЗИРОВАНИЮ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.....	74
Т.Ю. Черкесов, Д.Т. Черкесов ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ	77
И.Г. Павельев АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН.....	81

В.А. Сивков, М.Б. Цветикова ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	84
К.С. Пигида, А.С. Федорова ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	88
И.Е. Пономарева, И.В. Макрушина СИСТЕМНАЯ РАБОТА КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.....	92
Т.В. Пономарева, С.А. Хазова СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЗАДАЧА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	96
Т.В. Пономарева, О.С. Попова, В.В. Положаева ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	101
З.Р. Совмиз ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	106
О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРАТКОГО ВАРИАНТА ТЕСТА ЛЮШЕРА.....	110
М.С. Душко, Ж.А. Терпелец ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ДИДАКТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ.....	113
О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, Н.В. Тютюнникова ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА: КАЧЕСТВО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	116
Н.В. Тютюнникова, О.Н. Костюкова ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	120
Л.Г. Ярмолинец, В.П. Осадчая ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	123
И.Н. Димура, А.С. Астахова ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ	127

Н.Н. Московцев, И.Г. Лебединская, П.В. Хало ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	130
А.Б. Дрючин, Я.В. Шестопапов СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЙ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	134
В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Н.Ю. Анисимова АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ РАБОЧИХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА	136
О.С. Филимонова, О.И. Певзнер, Т.В. Кошелева ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СКВОЗЬ ВЕКА.....	138
В.В. Левченко, И.В. Макрушина ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	144
В.Д. Подлесных, А.А. Тарасенко, Н.В. Иванова АНАЛИЗ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ	148
В.В. Павлов, А.В. Мацкайлова ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	150
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	156
Л.К. Абдуллина, Я.А. Буркова, Т.М. Трегубова СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	156
А.Э. Акопян, Л.У. Удовицкая АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	158
П.В. Головкин ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ МУЖЧИН 65–69 ЛЕТ	161
Л.С. Дворкин, А.С. Баснукаев ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНОШЕЙ 17–18 ЛЕТ	164

Л.С. Дворкин, И.Р. Атнабаев, С.И. Попова ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЧЕТАНИЯ АКВААЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ....	168
Н.И. Дворкина, А.С. Ногтева, С.В. Будюк ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	171
А.А. Ждан, М.А. Зуб, И.Н. Калинина ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	174
Д.А. Задорожная ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	179
С.Н. Колпакова ПРИМЕНЕНИЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ЛФК И СМГ	182
А.А. Левченко, Н.В. Иванова ПРОГРАММА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА	186
О.Г. Лызарь, Л.В. Бацуева АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГА КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ФИТНЕСА.....	190
Ю.В. Лютак ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	193
Я.А. Манакова, К.А. Газзаева, В.Д. Мащенко ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТРАШЕКЛАССНИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА	195
Я.А. Манакова, М.А. Маринович ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 40–45 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА	197
О.А. Мирошниченко, Н.В. Рыбинцева НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ	200
С.В. Москвин, В.В. Сударь СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.....	203

А.И. Невмывака ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ 5×5 (В1)	206
Е.И. Ончукова, Е.А. Фролова СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ НА ОСНОВЕ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО 1 СТУПЕНИ	211
В.Г. Петрякова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕНТОВ	213
С.В. Седоченко ОБЗОР ИНСТРУМЕНТОВ МОТИВИРОВАНИЯ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	217
О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ DANCEMIX С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ В ФИТНЕС-КЛУБЕ	222
О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ DANCEMIX В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ	224
Н.Н. Черевешник, Н.А. Ерохина, Э.А. Шумейко МОТИВАЦИОННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	227
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	231
А.А. Желтов, А.В. Белый СПОРТ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ: МЕТОДЫ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ	231
Я.Е. Бугаец, Е.А. Сальникова, Ю.В. Плужник ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	234
Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, Т.А. Исаенко ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА	237
О.К. Падин, С.В. Коваленко ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ	240

А.Е. Пономарев, Т.А. Грунина КИНЕЗИСЭНЕРГОНОМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРИМЕНЕНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	244
Д. Сахатов, И.А. Пономарева СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	249
Е.А. Станевич, С.К. Григорьев СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	253
Е.А. Станевич, С.К. Григорьев СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	257
О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРАТКОГО ВАРИАНТА ТЕСТА ЛЮШЕРА	261
Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, С.В. Фомиченко ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА И ЕГО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВИДА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.....	264
Т.Ю. Трезвова МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	266
А.С. Тришин, Ю.Р. Степанов, Д.Е. Халимов ДИНАМИКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	269
Т.Ю. Черкесов, А.Н. Коноплева, Л.К. Шерхова, Р.М. Биттиров ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....	272
Е.С. Шенцова, Н.И. Романенко ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИЦ 15–16 ЛЕТ	277
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО	280
Н.Г. Шубина, М.С. Шубин, М.О. Карзакова К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ	

И СУДЕЙСКИХ БРИГАД ПО ПРИЕМУ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)».....	280
Н.Г. Шубина, М.С. Шубин, С.П. Аршинник АНАЛИЗ ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В ТРЕБОВАНИЯХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)» ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	284
С.П. Аршинник, Д.А. Данилов ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ «КАЗАЧЬЕЙ» ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСВИЙ В ВФСК ГТО В КАЧЕСТВЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ.....	288
С.П. Аршинник, И.С. Горенюк ЗНАЧИМОСТЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО	292
Н.В. Тютюнникова, Л.А. Якимова АНАЛИЗ ИСТОРИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО: ОТ СОВЕТСКОГО ПЕРИОДА ДО НАШИХ ДНЕЙ	296
В.В. Левченко, О.М. Кузубова, Р.Р. Богомаз ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО В МАОУ СОШ 30 Г. КРАСНОДАРА.....	299
И.Ю. Товгиреев ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	306
Т.В. Стоякина ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	309
А.В. Коваленко, Г.Г. Баданина ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО.....	312
И.Н. Гелемеев, А.В. Федюкин ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК ГТО.....	316
М.А. Токтарев ПРОБЛЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	319
И.Н. Билалов, Т.М. Трегубова СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)	322

Е.С. Шелудько, Л.Н. Якименко
ЗНАЧИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....325

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....328**

А.А. Богданова, Л.И. Василенко
ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....328

Е.М. Зинченко, О.Н. Мартынова
ОТ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
ДО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....330

Т.В. Ратнюк, М.Г. Алиева
ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ332

Л.Г. Самоходкина
СОДЕРЖАНИЕ КОМПОНЕНТА МОТИВАЦИИ В СТРУКТУРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОО335

Я.А. Холодей, А.А. Богданова
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....336

И.В. Каменская, Т.В. Цыбас
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ФГОС ДО.....339

В.А. Антоненко, И.В. Буторина
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ДАРОВ Ф. ФРЁБЕЛЯ».....342

Т.А. Зубихина, И.С. Клепикова
РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ ФГОС ДО В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ344

К.А. Устинова, И.И. Лысенко
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ ИГР
С РЕЧЕВЫМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА345

А.Е. Монтикова, О.А. Аксенова
РАЗВИВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПАЗЛОВ347

Б.Б. Айрапетян, Э.В. Рассадина, О.Г. Назарова
РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С УЧЕТОМ ФГОС	349
Е.Н. Светличная, А.М. Садовская ИКТ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	351
С.В. Верзилина РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	352
С.В. Сальникова, А.И. Куклина РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДОО.....	354
С.Н. Нефедова ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КАК ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОУ	356
В.В. Каткова, Е.А. Стовбир ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗМИНУТОК НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ С УЧЕТОМ ФГОС ДО ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ.....	357
Т.К. Алексеева ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФГОС: МЕТОДЫ, ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	358
Л.И. Евтешина, Е.А. Симакова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТИКО-КОНСТРУКТОРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ И ПРИ СОЗДАНИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО- ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.....	361
Н.К. Афиногенова, Т.В. Игнатенко ЗНАЧЕНИЕ ИДЕЙ «РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	363
Л.И. Нестеренко, А.В. Попова ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ПРОЕКТА «ПУТЕШЕСТВИЕ В ОЛИМПИЮ».....	365
Т.А. Стадник, А.А. Дубовова ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	366

Н.А. Пономарева ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ПОРЯДКОВОГО И УСТНОГО СЧЕТА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	368
Е.В. Мальцева, Е.А.Фролова ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	371
И.Н. Яковенко АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	374
Е.С. Журавель, А.С. Ляшко ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	376
Я.В. Штефан, О.Е. Клименко ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ РОДИТЕЛЯМ В ПОДГОТОВКЕ К ОБУЧЕНИЮ ГРАМОТЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	378
А.А. Дубовова, В.А. Курень ПРИЗНАКИ И ФОРМЫ КРЕАТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ	380
А.А. Гончарова ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФГОС ДО.....	382
В.В. Иващенко, И.Ю. Николаева ПСИХОГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	384
И.А. Чернова ВАЖНОСТЬ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ В РАННЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	386
Е.А. Пархоменко ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»	391
Е.Е. Черепанова, О.Г. Жуковина КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	394
С.Н. Лысенко, Г.В. Щербинская ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ТНР	396

Н.Г. Запорожец, Е.С. Осипенко ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ СЛОВА С ДВИЖЕНИЕМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	398
О.И. Котюжанская ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ФГОС В ДЕТСКОМ САДУ	401
Е.И. Берилова ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ.....	403
Н.Н. Горбенко ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОУ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ	405
О.Н. Расцветаева, О.А. Ясенева, К.А. Джулгакян АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	408
М.В. Витовецкая, К.С. Андреева СОВРЕМЕННАЯ ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «СКАЗОЧНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ИГРЫ» В. ВОСКОВОВИЧА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	413
О.А. Песцова, А.Д. Жучкова ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	416
А.С. Слостина, Э.И. Поддубная РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	418
К.А. Ткачева, Т.М. Морозова РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	421
И.А. Толмачева, Л.А. Сидоренко РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	424
Е.Е. Черепанова, А.В. Шляхтова ПРИМЕНЕНИЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	426
В.И. Шакотько, В.И. Янпольская ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	428

Ю.С. Савченко, Е.В. Корольчук СУБЪЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.....	431
Ю.В. Максименко, Н.В. Лебединец ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТМНР.....	433
К.А. Дробышева, В.В. Кузнецова ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНОГО ПОЛА.....	436
Л.А. Драган, О.Н. Пехтерева, Н.А. Найденова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	438
Е.Ю. Остапенко, Е.Г. Андреева ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВ ЭЙЛЕРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	440
Н.А. Ташлыкова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА	442
О.Н. Адамчук, Ю.Н. Декопова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	446
Т.Л. Колесникова, И.С. Довгань, Т.И. Волченко ВАРИАТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВ КАК СПОСОБ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ И АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ РЕБЕНКА С ОВЗ.....	448
Т.А. Овсепян, С.М. Магомедова, Г.В. Тулаева ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ	451
В.А. Лаврененкова, И.В. Рябкова ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ	454
Е.В. Пыкэлэу, М.Е. Скандарян СПОРТ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ	455
Е.В. Пыкэлэу, М.Е. Скандарян РАЗВИВАЮЩИЕ ПЕДАЛИ: ВАЖНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДОВ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ	457

И.С. Емельянова, Л.В. Ямбаршева ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	459
Е.П. Биливитина, Н.В. Емельянова ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА РАЗВИТИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ	462
Т.А. Стадник, А.А. Дубовова ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	464
Ю.А. Давыденко СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИХ ДОО.....	466
А.А. Воленская, Т.В. Сердюкова ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ДО	469
Л.В. Голяк, М.Л. Антоновская АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	471
Я.Е. Гордиевская, З.В. Шапочка РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.....	475
В.В. Молдован, О.В. Мазур ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ	477
Т.А. Гурбанова, Г.Н. Журавлева, И.В. Скубак ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ФГОС В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	479
И.А. Каменева, О.А. Сухарева, Г.М. Юлдашева РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА	482
Т.В. Стоякина ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	485

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ЭКОИНВЕСТ

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»

350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9

Тел.: +7 (861) 944-65-01

E-mail: ecoinvest@mail.ru

<http://publishprint.ru>

Подписано в печать 19.12.23.

Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура Times New Roman.

Печать цифровая. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 29,18. Тираж 100 экз.

Заказ № 2886.